သံခိပ်

အနှစ်ချုပ် (သံခိပ်)

အနှစ်ချုပ်ကို ယခင်က သံခိပ်ဟုခေါ်ခဲ့သည်“သံခိပ်”ဟူသော ပါဠိသက်ဝေါဟာရသည် “သံခေပ၊ သင်္ခေပဟူသော ပါဠိစကားမှ ဆင်းသက်လာပါသည်။

ခေါ်ဝေါ်ပုံ

အနှစ်ချုပ်ကို မြန်မာဘာသာတွင် “အချုပ်၊ အကျဉ်း၊ အကျဉ်းချုပ်၊ အတို၊ အတိုချုပ်၊ အနှစ်ချုပ်၊ အကြောင်းရင်း” ဟု အမျိုးမျိုးခေါ်ကြပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာတွင် အချုပ်အတိုချုံးမှုကို-“Precis, Summary, Epitome, Gist, Drift, Abridgement, Synopsis, Condensation, Compression, abstract, digest” ဟု အမျိုးမျိုးခေါ်ကြပါသည်

အနှစ်ချုပ် - ဟုခေါ်ဆိုခြင်း

အနှစ်ချုပ်ဟုခေါ်ဆိုခြင်းမှာ- ကိုလိုသောအနှစ်သာရများကို မပျောက်မပျက်သြဇာဂုဏ်ပြောင်ပြောင်နှင့် အတိုချုံးရေးသားထားမှုကို အခြေပြုထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အနှစ်ချုပ်ရာတွင် အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို ပါဝင်စေရန်အရေးမကြီးသော အချက်အလက်များကို ချန်လှပ်ထားရန်လိုပါသည်။ ထိမိသောစကားကို ရွေးချယ်၍ ရှင်းလင်းစွာစီကုံးရေးသားတတ်ရန် လိုပါသည်။

အနှစ်ချုပ်ရေးသားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ရည်ရွယ်ချက်မူရင်းမှာ စာများကိုဖတ်ချိန် မရသူတစ်ယောက်အား အနှစ်ချုပ်ကို ဖတ်စေခြင်းဖြင့် မူရင်းစာတွင် ဖော်ပြချက်များ၊ ရည်ရွယ်ချက်များ၊ အနှစ်သာရများ အဓိကအကြောင်းရင်းများကို အချိန်တိုတိုနှင့် လိုရင်းသိစေရန်ဖြစ်သည်။ အနှစ်ချုပ်ကိုရေးသားလေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့် သိပ်သည်းကျစ်လျစ်သော စကားပြေရေးသားတတ်စေသည်။ စာကိုဂရုတစိုက်အလေးထားဖတ်လိုသောစိတ်ဓာတ်များဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အနှစ်ချုပ်ပြုလုပ်ရာတွင် မူရင်းစာပါ အရေးကြီးသော အကြောင်းအချက်များကို ပါဝင်အောင် ပြန်လည်ရေးသားထုတ်ဖော်ရခြင်းကြောင့် မူရင်းစာကို အသေးစိတ် ဂဃနဏကျကျနန မှတ်သားရန် အထူးလေ့ကျင့်ရသဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ကိုလည်းတိုးစေသည်။

အနှစ်ချုပ်ရေးသားမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

အနှစ်ချုပ်ရေးရခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူး ၂-ရပ်ကို ရရှိနိုင်သည်ဟု အကြမ်းအားဖြင့် ဆိုသင့်သည်။

(က) အနှစ်ချုပ်ရေးထားသော စာပေကပေးသော အကျိုးကျေးဇူးနှင့်

(ခ) အနှစ်ချုပ်ရေးကျင့်ပြုသူ၌ စွဲတည်လာသည့်ကောင်းသောအလေ့အထ တည်းဟူသော အကျိုးကျေးဇူး

မူရင်းစာကိုယ်ကပေးသောအကျိုးကျေးဇူးများကို အနှစ်ချုပ်စာပေက စာဖတ်သူအား အချိန်နည်းနည်းနှင့် ပေးစွမ်းနိုင်သည်။ ယင်းသို့ပေးစွမ်းနိုင်သောသတ္တိကို သိထားကြသဖြင့် ရှေးခေတ်အဆက်ဆက်ကပင် ဘာသာစာပေတိုင်းလောက်မှာ အနှစ်ချုပ်စာပေများပြုစုထားခဲ့ ကြသည်ဟုသိရသည်။ ကမ္ဘာ့ဘာသာစာပေကြီးများ၌ရှိသော ဂန္ထဝင်မြောက်ရေးဝတ္ထုရှည်ကြီး များကို မျက်မှောက်ခေတ်လူတို့အချိန်တိုတိုဖြင့် ဖတ်ရှုခံစားနိုင်စေရန် အကျဉ်းချုပ်ပြန်ဆို ရေးသားထားသည့် (Retold)များသည်လည်းကောင်း၊ မြန်မာ့သမိုင်းကိုဖော်ပြထားသည့် ရာဇဝင်စာအုပ်ထူထူ ကြီးများကိုပင် ရာဇဝင်ချုပ်ဟူသော အမည်ဖြင့် အတိုချုပ်ရေးထားသော ကျမ်းများသည် လည်းကောင်း၊ တရားလိုတရားခံ၊ သက်သေသက်ကန်း ရှေ့နေရှေ့ရပ်တို့ အသီးသီးစွဲဆိုချေပ လျှောက်လဲထားသည့် အကြောင်းအချက်အစုံကို အထက်ရုံးသို့ ထပ်ဆင့် တင်ပြရန်အတွက် သဘောအချုပ်ကိုသာ ရေးသားထားသောအမှုတွဲမျိုးများသည် လည်း ကောင်း အနှစ်ချုပ်၏ သရုပ်နှင့် အနှစ်ချုပ်၏အကျိုးကျေးဇူးများပင်ဖြစ်သည်။

အနှစ်ချုပ်ရေးသားမှုအကျင့်ရှိလျှင် တွေ့ရာ၊ မြင်ရာကြားရာတွင် စိတ်အာရုံစူးစိုက် တတ်သော အလေ့အကျင့်ရလာသည်။ စံမြောက်သောဝေါဟာရကို ရွေးချယ်၍ စံမြောက်သော အစီအကုံးအထုံးအဖွဲ့ကို ရေးနိုင်စွမ်း ရှိလာသည်။ ထိုအလေ့အကျင့်တို့သည် ကြားရသမျှ၊ ဖတ်ရသမျှ၊ သိရသမျှတို့မှ အရေးကြီးသောအချက်ကို အမြန်သဘောပေါက်ရန်လိုရင်းကို ချက်ကျလက်ကျမြန်မြန်ကြံနိုင်၊ ပြောနိုင်၊ လုပ်နိုင်ရန် အလေ့အထဖြစ်လာပေသည်။ မရေမရာ၊ မပြတ်မသား၊ မရှင်းမလင်း၊ မဆက်မစပ်၊ ရှည်ရှည်လျားလျား ပြောဆိုလုပ်ကိုင် သော အလေ့အထ ပပျောက်နိုင်သည်။ အနှစ်ချုပ်ရေးသားခြင်းမှတဆင့် ဘဝခရီးအတွက် တန်ဖိုးရှိသော အလေ့အကျင့်များကိုအမြောက်အမြားပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။

အနှစ်ချုပ်၏အင်္ဂါရပ်များ

အဓိက အင်္ဂါရပ် ၃ ရပ် ရှိသည်။ ယင်းတို့ကား -

(၁) အရေးကြီးသမျှပါဝင်၍ အရေးမကြီးသည်တို့ မပါဝင်ခြင်း။

(၂) အရေးမကြီးသမျှကို တတ်နိုင်သမျှ အကျဉ်းချုပ်ထားသော်လည်း အနက် အဓိပ္ပာယ် ပြည့်စုံနေခြင်း၊ ပေါ်လွင်ခြင်း၊ အနှစ်သာရရှိခြင်း၊ ဩဇဂုဏ် မြောက်ခြင်း။

(၃) အရေးကြီးသမျှကို ဖတ်ရှုမှတ်သားသိသာရန် အစီအစဉ်ကောင်းခြင်း၊ စကား အသုံးအနှုန်းထိမိ၍ ရှင်းလင်းပြတ်သားသော သီကုံးထုံးဖွဲ့မှုရှိခြင်း တို့ဖြစ်ကြ သည်။

အနှစ်ချုပ်ရေးနည်း

အနှစ်ချုပ်ရေးနည်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုများကိုပညာရှင်တို့က အမျိုးမျိုးအဆိုအမိန့်ပြုခဲ့ကြ၏။ (မန္တလေးဝိဇ္ဇာသိပ္ပံတက္ကသိုလ်၊ မြန်မာစာပါမောက္ခ၊ ဒေါ်သန်းဆွေ၏ အဆိုအမိန့်၊ သမိုင်းကော်မရှင်မှ ဦးမောင်မောင်တင်(မဟာဝိဇ္ဇာ)၏ သံခိပ်အနှစ်ချုပ်ရေးနည်းအဆိုအမိန့်များ၊ ကွယ်လွန်သူ မန္တလေးဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံ၊ ပါမောက္ခချုပ် ဦးကျော်ရင်(မဟာဝိဇ္ဇာ၏ သံခိပ်အနှစ်ချုပ် ရေးနည်းအဆိုအမိန့် ဤအဆိုအမိန့်များမှ ဆရာမကြီးဒေါ်သန်းဆွေ၏ အဆိုအမိန့်ကိုဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

မန္တလေးဝိဇ္ဇာသိပ္ပံတက္ကသိုလ်၊ မြန်မာစာပါမောက္ခ ဒေါ်သန်းဆွေ၏အဆိုအမိန့်

အနှစ်ချုပ်ရေးရာတွင် အဆင့် ၄-ဆင့်လိုအပ်၏။ ယင်းတို့မှာ-

(က) အဖတ်

(၁) ရှေးဦးစွာမိမိအနှစ်ချုပ်ရေးရမည့် စာပိုဒ်များကို အသေအချာ၊ မနှေးလွန်း၊ မမြန်လွန်းဖတ်ပါ။ ဘာအကြောင်းရေးသလဲ။ ဘယ်အချက်အလက်တွေပါဝင်သလဲဟု သတိပြုပါ။

(၂) တစ်ဖန်ပြန်ဖတ်ပြီးလျှင် အချက်အလက်များကို နံပါတ်စဉ်တပ်၍ ရေးချပါ။

(၃) ခေါင်းစဉ်တပ်ပါခေါင်းစဉ်တပ်ရာတွင် စာလုံးမများလွန်းသင့်။ ခေါင်းစဉ်သည်ဖတ်ရလည်း လွယ်၊ အဓိပ္ပာယ်လည်းပေါ်၊ အနှစ်ချုပ်ရမည့် စာပိုဒ်ပါအချက်အလက်တို့ကိုလည်း ငုံမိစေသင့်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ခေါင်းစဉ်သည် အနှစ်ချုပ်ခေါင်းပင်ဖြစ်သည်။

(၄) အရေးမကြီးသော အချက်ပိုနေထပ်နေသောအချက်အချို့၊ အနှိုင်းပုံစံပေးအကြောင်းပြ၊ ဆင်ခြေတက်စကားတို့ကိုပယ်ပါ။

(၅) ကျန်အရေးကြီးသော အချက်အလက်တို့ကို ရှေ့နောက်သင့်လျော်အောင် စီစဉ်ပါ။

(ခ) **အကြမ်းရေး**

(၁) စာလုံးရေ အနှစ်ချုပ်ရေးရာတွင် ကန့်သတ်စာလုံးရေပေးထားခဲ့သော် ထိုစာလုံးရေထက်မပိုပါစေနှင့်။ အနည်းငယ်လျော့က လျော့နိုင်သည်။ ကန့်သတ်စာလုံးရေပေးမထားခဲ့သော် သုံးပုံတစ်ပုံအကျဉ်းချုပ်ပါ။

(၂) အနှစ်ချုပ်ရေးရာတွင် မူလစာကိုယ်၏အာဘော်ရသပေါ်စေရမည်။

(၃) ကိုယ်ပိုင်စကားဖြင့်ရေးပါ။ စာကိုယ်မှ ဟိုတစ်ကွက်သည်တစ်ကွက် အစိတ်အပိုင်းများကို ကောက်နုတ်ပြီးဆက်စပ်ပေးသော သဘောမျိုး မဖြစ်စေရ။

(၄) စကားလုံးရွေးချယ်ရာတွင် စီကုံးထုံးဖွဲ့ရာတွင် ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြောင့်ဖြောင့် စင်းစင်း၊ ပြေပြေပြစ်ပြစ်၊ဆက်ဆက်စပ်စပ်ပြည့်ပြည့်စုံစုံမှန်မှန်ကန်ကန်၊ သိပ်သိပ်သည်းသည်း ဖြစ်စေရမည်သဒ္ဒါကျွမ်းကျင်မှုသည် များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

(၅) တိုက်ရိုက်ပြောစကားပါလာခဲ့လျှင် လိုအပ်လွန်းမှ ထည့်သင့်သည်။ ထည့်လျှင်လည်းတစ်ဆင့်စကားအဖြစ် ပြောင်းပြီးလျှင် အချုပ်မျှသာ ထည့်ပါ။

(၆) အမေးစကားပါလာခဲ့လျှင် အဖြေဖော်ပြချက်သဘော ပြောင်းပစ်သင့်သည်။

(၇) မိမိထင်မြင်ယူဆချက်မှတ်ချက်ဝေဖန်ချက် စသည်တို့မထည့်သွင်းရ။

(၈) အနှစ်ချုပ်ကိုသာ ဖတ်ရသူသည် ဤစာသည်မူရင်းပင်ဟု ထင်မှတ်လောက်အောင်ဖြစ်ရမည်။ မူရင်းစာကို မဖတ်ဘဲ အနှစ်ချုပ်ဖတ်ကာ မျှဖြင့် လုံလောက်စွာ သိနားလည်သည့် အခြေရောက်ရမည်။

(၉) အနှစ်ချုပ်ရေးရာတွင် စာတစ်ပိုဒ်တည်းဖြင့်ပြီးနိုင်လျှင် ကောင်း၏။ မပြီးနိုင်လျှင် စာပိုဒ်ရေနည်းပါစေ

(ဂ) ပြန်ကြည့်

(၁) ရေးပြီးသောအနှစ်ချုပ်သည် ကန့်သတ်စာလုံးရေအတွင်းမှာ ရှိသလား။

(၂) အရေးကြီးသော အချက်များ ပြည့်စုံစွာပါပြီလား။

(၃) မလိုအပ်သော အကြောင်းအချက်များ ပါဝင်နေသေးသလား။

(၄) အဆက်အစပ်ကောင်း၍ ပြေပြစ်ရှင်းလင်းပြီလား။

(၅) စာလုံးပေါင်း၊ စကားလုံးအစီအကုံးပုဒ်ဖြတ်ပုဒ်ရပ် ထားပုံမှန်သလား ဟုစိစစ်ကာ လိုအပ်ချက်များကို ပြုပြင်ပါ။

(ဃ) အချောကူး

(၁) ရေးပြီးသောအနှစ်ချုပ်သည် ကန့်သတ်စာလုံးရေအတွင်းမှာ ရှိသလား။

(၁) ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။

(၂) စိတ်တိုင်းကျပြုပြင်ထားသော အနှစ်ချုပ်ကို သေသေသပ်သပ်ပီပီသသ ကူးပါ။

(၃) အနှစ်ချုပ်ရေးရာတွင် အသုံးပြုသည့် စာလုံးရေပေါင်းကို အောက်ခြေတွင် သိသာထင်ရှားစွာ ဖော်ပြပါ။

အနှစ်ချုပ်ရေးသူများအတွက်လိုအပ်ချက် အနှစ်ချုပ်သံခိပ်ရေးသားရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအချက်များကို သတိထားလိုက်နာရန်လိုအပ်သည်။

(၁) "အနှစ်ချုပ်ပါ သံခိပ်ရေးပါ" ဟူ၍ မေးထားလျှင် သက်ဆိုင်ရာ မေးခွန်း၌ စကားလုံး အရေအတွက် ဖော်ပြချက် ရှိ/မရှိကြည့်ပါ၊စကားလုံးအရေအတွက် ဖော်ပြမထားလျှင် ဦးစွာမေးထားသော စာပိုဒ်၏ စာလုံးရေကို ရေတွက်ပါ။ ရေတွက်ပြီးလျှင် စာလုံးရေစုစုပေါင်း အရေအတွက်ကို စာပိုဒ်၏ဘေးတွင် မှတ်သားထားပါ။ အသံတစ်သံထွက်လျှင် စာလုံးတစ်လုံးဟု ရေတွက်ပါ။ ဥပမာ - ဆင်းရဲ = ၂ လုံး ၊ ကပ္ပိတန် (ကပ်+ပိ+တန်) = ၃လုံး ၊ သဗ္ဗညု (သဗ်+ဗဉ်+ဉု) ၃လုံး ၊ ကိန်းဂဏန်းများကို ရေတွက်ရာတွင် - ၁၁၉ (အမြင်အတိုင်း) = ၃လုံး - ၂၀၁၇ (အမြင်အတိုင်း) = ၄လုံး ၊ နှစ်ထောင့်တစ်ဆယ်ခုနှစ်= ၆လုံး

(၂) ကန့်သတ်စာလုံးရေပါဝင်သော် ယင်းစာလုံးရေကိုမင်ဖြင့်ဝိုင်း၍ မှတ်သားထားပါ။

(၃) ပေးထားသောစာပိုဒ်ကို နားလည်သဘောပေါက်သည်အထိ အထပ်ထပ်အခါခါဖတ်ပါ။

(၄) အဓိကအချက်များ၏ အောက်မှ မျဉ်းသားပါ။

(၅) အဓိကအချက်များသည် လွယ်ကူသည် ရှင်းလင်းသည်ဟူ၍ ယူဆပါက အမှတ်စဉ်တပ်၍ မှတ်သားပါ။ အဓိကအချက်များသည် ခက်သည်ရှင်းလင်းအောင်ရေးဖို့လိုသည်ဟု ယူဆပါက မိမိနားလည်သလို မိမိစကားဖြင့် စာရွက်ပေါ်တွင် အကြမ်းရေးမှတ်ပါ။

(၆) ၎င်းနောက်အဓိကအချက်များကို သင့်လျော်သလိုရှေ့နောက် အစီအစဉ်ကျအောင်စီစဉ်ပါ။ ရှေ့နောက်စဉ်ရာတွင် စာတစ်ပိုဒ်လုံး၏ သုံးပုံတစ်ပုံသို့မဟုတ် ကန့်သတ်စာလုံးရေနီးပါးရရှိအောင် စာတစ်ပိုဒ်တည်းဖြင့် အကြမ်းရေးပါ။

(၇) သဒ္ဒါ၊ အသုံးအနှုန်းအထားအသိုသတ်ပုံမှန်မမှန်စစ်ဆေးပါ စကားလုံးထပ်မထပ်လေ့လာပါ။ မိမိ၏အရေးအသားကို တစ်ပါးသူဖတ်၍ အလွယ်တကူနားလည်နိုင်၊ နားမလည်နိုင် ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

(၈) စာကိုယ်နှင့်ညီညွတ်သောစာကိုယ်၏ဆိုလိုချက်ကို ခြုံငုံမိသော ခေါင်းစဉ်တပ်ပါ။

(၉) စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော ခေါင်းစဉ်ခေတ်မီသောခေါင်းစဉ်၊ စာကိုယ်နှင့်လိုက်ဖက်သော ခေါင်းစဉ်အဓိပ္ပာယ်ထိမိသော ခေါင်းစဉ်စသော ခေါင်းစဉ်ကောင်းများ ရရှိစေရေးအတွက် ခေါင်းစဉ်သုံးလေးခုကို ပဏာမရွေးချယ်ရေးသားထားပါ။ (ခေါင်းစဉ်က မျဉ်းမသားနှင့်၊ ဝိုက်ကွင်းမခတ်နှင့်)

(၁၀) အချောပြန်ကူးပါ။

(၁၁) အကြိုက်နှစ်သက်ဆုံးခေါင်းစဉ်တပ်ပေးပါ။

(၁၂) စာကိုယ်၏အောက်တွင် အသုံးပြုသောစာလုံးရေကို ဖော်ပြပါ။

(၁၃) သံခိပ်အနှစ်ချုပ်ရေးရာတွင် စာတစ်ပိုဒ်တည်းဖြစ်ရမည်။ စာပိုဒ်ခွဲမရေးမိစေရန် အထူးသတိပြုပါ။ စာလုံးရေ သိပ်များနေလျှင် သင့်သလိုစာပိုဒ်ခွဲနိုင်ပါသည်။ နိဂုံးချုပ်ဆိုရသော် အနှစ်ချုပ်ရေးသားမှုပြုသောအခါ-

(က) သုံးပုံတစ်ပုံ (သို့မဟုတ်)ကန့်သတ်စာလုံးရေနှင့်အညီ ရေးသားပါ။

(ခ) စာတစ်ပိုဒ်တည်းဖြင့် အနှစ်ချုပ်ရေးသားပါ။

(ဂ) ခေါင်းစဉ်တပ်ပေးပါ။

(ဃ) အနှစ်ချုပ်စာပိုဒ်၏အောက်တွင် အသုံးပြုသောစာလုံး အရေအတွက်ကို အထင်အရှားဖော်ပြပါ။ ယင်းအချက် ၄ ချက်ကို အရင်းခံ၍ သံခိပ်အနှစ်ချုပ်ရေးသားခြင်းဖြင့် သံခပ်အနှစ်ချုပ်၏ သတ်မှတ်သော ဘောင်ဝင်ပြီဟု ဆိုနိုင်၏။

လေ့ကျင့်ပါ

၁။ နှင်းဆီဟုခေါ်တွင်သော ပန်းသည် = နှင်းဆီပန်းသည်

၂။ ပဒုမ္မနီအမည်ရှိသောမိန်းမသည် = ပဒုမ္မနီမိန်းမသည်

၃။ တောင်သူယာလုပ်ခြားမခုတ်ဖြင့် လုပ်ကိုင်အသက်မွေးသော မောင်သိန်းကား = လယ်သမားမောင်သိန်းကား

၄။ ယခုအခါကာလအချိန်သမယသည်=ယခုအခါသည်/ ယခုကာလသည်/ယခုသမယသည်

၅။ ကပ်ကမ္ဘာအနန္တဘဝအသင်္ချေ။ နှစ်အရေအတွက်များစွာ၊ အလွန်ကြီးကြာခါမှ ယခုအချိန်သည် နှစ်အရေအတွက်အလွန်ကြာခါမှ ကပ်ပေါင်းများစွာကြာခါမှ နှစ်အသေင်္ချေ။ အသင်္ချာကြာခါမှ ... . စသည်။

၆။ ကျွန်တော့်သခင်၏ ညီတော်ဖြစ်သော ကျွန်တော့်ဘထွေး = ကျွန်တော့်ဘထွေး

၇။ အကြင်မိန်းမသည် ယုတ်မာ၏ထိုမိန်းမကို အကျွမ်းမဝင်ရာ = ယုတ်မာသော မိန်းမကိုအကျွမ်းမဝင်ရာ။ မိန်းမယုတ်ကို မပေါင်းရာ။

၈။ လူတို့၏ အသက်စည်းစိမ်အိုးအိမ်ကို အကာအကွယ်ပေးသော ရဲသားသည် ကင်းလှည့်နေသည် = ရဲသားကင်းလှည့်နေသည်။

၉။ တရားသူကြီးသည် ဤအမှုကိုတွေးတောနေ၏။ ဆင်ခြင်နေ၏။ သုံးသပ်နေ၏။ ဝေဖန်နေ၏။ စဉ်းစားနေ၏။ ချင့်ချိန်နေ၏။ = တရားသူကြီးသည် ဤအမှုကို အကြိမ်ကြိမ်ဆင်ခြင်နေ၏။

အနှစ်ချုပ်ပုံစံ - ၁

ပါကစ္စတန်နှင့် စစ်ခင်းနေရသည့်အတွက် အိန္ဒိယကြက်မများမှာ အအုနည်းသွားပြီးအုသည့် ကြက်ဥများမှာ ပါကစ္စတန်ဘက်မှ ဗုံးကြဲမည့်ရန်ကိုကာကွယ်ရန်အတွက် မြို့များ၊ ရွာများကို မှောင်ချထားရခြင်းကြောင့်လည်း သေးငယ်သွားသည်ဆို၏။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်ဟု လူဒီယာနာ လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေး သိပ္ပံတက္ကသိုလ်ပါရဂူများကပြော၏။ ကြက်မသည် ဥတစ်လုံးအုရန် အလင်းရောင် ၁၄ နာရီလိုသည်။ ထို့ပြင်ကြက်များသည် မှောင်ထဲ၌ အစာကောက်လေ့မရှိ ဟုလည်း ထိုပါရဂူများကပြော၏။ **(စာကိုယ်ရှိစာလုံးရေပေါင်း - ၁၃၂)**

၁။ ကြက်အဥနည်းသွား

၂။ ဥသေးသွား

၃။ ပါကစ္စတန်ဗုံးရန်ကြောင့်မှောင်ချ

၄။ ဥတစ်လုံးဥရန်အလင်းရောင် ၁၄-နာရီလို

၅။ ကြက်မှောင်ထဲအစာကောက်လေ့မရှိ။

စစ်ကြောင့် ကြက်အဥနည်း။ ပါကစ္စတန်ရန်ကြောင့် မှောင်ချထားရ၍ အိန္ဒိယကြက်မများ အဥနည်းသွားပြီး ဥငယ်သွားသည်။ ဥရန်အလင်း လိုသည်။ မှောင်ထဲ၌ ကြက်အစာမကောက်။
စာကိုယ်စာလုံးရေ- ၁၃၂၊ အနှစ်ချုပ်သုံးစာလုံးရေပေါင်း ၄၀။

အနှစ်ချုပ်ပုံစံ - ၂

ကွတ်ခိုင်မြို့သည် လူဦးရေထူပြောသည့်မြို့တစ်မြို့ဖြစ်ပါသည်။ အစိုးရအထက်တန်းကျောင်းတစ်ကျောင်းနှင့် အလွတ်ပညာသင်အထက်တန်းကျောင်း နှစ်ကျောင်းထိရှိနေပါသည်။ ကျောင်းအားချိန်များတွင် ကျောင်းသားများအဖို့ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ကစားခုန်စားခြင်းဖြင့်သာ အချိန်ကုန်နေကြရပါသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက်ကား ကောင်းမွန်လှပါသည်။

သို့သော်လည်း စာဖတ်ဝါသနာပါသူများ ဗဟုသုတရှာလိုသူများအတွက် ဖတ်ရန်စာကြည့်တိုက်မရှိပါ။ သို့ကြောင့်လည်း စာပေဝါသနာရှင်များမှာ အလွန်ပင်စိတ်မကောင်းဖြစ်နေကြရရှာပါသည်သို့ပါ၍ ကွတ်ခိုင်မြို့တွင် စာကြည့်တိုက်တစ်ခု ဖွင့်ပေးစေလိုပါသည်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် ဗဟိုရုပ်ရှင်သတင်း စဉ်များကိုလည်း မြို့ကြီးများတွင် လိုက်လံပြသသလို ကျွန်တော်များ ကွတ်ခိုင်မြို့ငယ်သို့လည်း လိုက်ပြပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

၁။ ကွတ်ခိုင်မြို့လူဦးရေများ

၂။ အစိုးရအထက်တန်းကျောင်းတစ်ကျောင်းရှိ

၃။ အလွတ်ပညာသင် အထက်တန်းကျောင်း ၂-ကျောင်းရှိ

၄။ ကစားခုန်စားရှိ

၅။ စာပေဗဟုသုတဆည်းပူးနိုင်ရန် အစီအစဉ်လို

၆။ စာကြည့်တိုက်မရှိ

၇။ ဗဟိုရုပ်ရှင်သတင်းစဉ်များလာပြပါ။

ဗဟုသုတရှာမှီးရာလိုသည်။ ကွတ်ခိုင်မြို့သည် လူဦးရေများ၍ အထက်တန်းကျောင်းသုံးကျောင်းရှိသည် ကျောင်းသားများ ဗဟုသုတရှာမှီးရာ စာကြည့်တိုက်တစ်ခု ဖွင့်ပေးရန်နှင့် ဗဟိုရုပ်ရှင်သတင်းစဉ်လာပြပေးရန်သင့်ပါသည်။ စာကိုယ်စာလုံးရေ-၂၀၁ အနှစ်ချုပ်သုံးစာလုံးရေပေါင်း - ၅၀

(ဤပုံစံ-၁ ၊ ပုံစံ - ၂ တို့သည် ဆရာမကြီးဒေါ်သန်းဆွေ၏ မြန်မာဘာသာစကား၊ မြန်မာကျောက်စာ " စာအုပ်စာမျက်နှာ ၂၅၄-၂၅၅ - မှ တိုက်ရိုက်ကူးပါသည်။ ဆရာမကြီးကို လေးစားသောအားဖြင့် ပြသခြင်းရှိသေသောအားဖြင့် ဂုဏ်ယူပြသခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)

အနှစ်ချုပ်ပုံစံ - ၃

ရဟန်းတို့ - ဥပမာအားဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် မဟာသမုဒ္ဒရာထဲ၌ အပေါက်တစ်ခု ရှိသော ထမ်းပိုးကိုပစ်ချရာ၏။ ထမ်းပိုးပေါက်ကို အရှေ့လေကအနောက်ဘက်သို့ တိုက်ခက် ပို့ဆောင်ရာ၏ အနောက်လေက အရှေ့ဘက်သို့ တိုက်ခက်ပို့ဆောင်ရာ၏ တောင်လေက မြောက်ဘက်သို့တိုက်ခတ်ပို့ဆောင်ရာ၏။ မြောက်လေက တောင်ဘက်သို့ တိုက်ခတ် ပို့ဆောင်ရာ၏။ ထိုသမုဒ္ဒရာထဲ၌ လိပ်ကန်းတစ်ကောင်သည် ရှိသည်ဖြစ်ရာ၏။ ထိုလိပ်ကန်း သည် အနှစ်တစ်ရာ၊ အနှစ်တစ်ရာကြာမှ တစ်ကြိမ်တစ်ကြိမ်သာ ပေါ်လာတတ်သည် ဖြစ်ရာ ၏။

ရဟန်းတို့ မည်သို့ထင်ကြသနည်း။

အနှစ်တစ်ရာ အနှစ်တစ်ရာကြာမှ တစ်ကြိမ်ကြိမ်သာပေါ်လာတတ်သော လိပ်ကန်း သည် ထိုထမ်းပိုးပေါက်၌ လည်ပင်းစွပ်မိနိုင်ရာပါသလော။”

ဤသို့ မြတ်စွာဘုရားက မေးတော်မူလေသည်။

“မြတ်စွာဘုရား၊ ကပ်ကမ္ဘာအနန္တ၊ ဘဝအသေင်္ချေ၊ နှစ်အရေအတွက်ပေါင်းများစွာ အလွန်ကြီးကြာခါမှ တစ်ခါတလေ စွပ်မိနိုင်ကောင်းရာပါ၏။ ဘုရား။

ဟု ရဟန်းများက လျှောက်ထားကြလေ၏။

ရဟန်းတို့အနှစ်တစ်ရာ၊ အနှစ်တစ်ရာကြာမှ တစ်ကြိမ်တစ်ကြိမ်သာပေါ်လာသော ထိုလိပ်ကန်းသည် ဤအပေါက်တစ်ခုသာရှိသော ထမ်းပိုး၌လည်ပင်းစွပ်မိနိုင်ခြင်းက ဖြစ်ဖို့ လွယ်သေးသည်။ အပါယ်သို့တစ်ကြိမ်ကျသွား သော လူမိုက်သည် လူအဖြစ်ကိုရဖို့ရန်ကား ထိုထက်ပင်ပို၍ ခဲယဉ်းပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအပါယ်ဘုံ၌ တရားနှင့်အညီ ကျင့်ခြင်း၊ မျှတခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခြင်းမရှိ၊ အချင်းချင်းစားကာ ကြီးနိုင်ငယ်ညှဉ်း သတ်ဖြတ်နေကြသောကြောင့်ဖြစ်၏။

အကြမ်း

(က) အပေါက်တစ်ခုရှိသော ထမ်းပိုးတစ်ခု

(ခ) ယင်းထမ်းပိုးကိုပင်လယ်ထဲချထား

(ဂ) လေကြောင့်ထမ်းပိုးသည် အရပ်ရပ်မျောပါနေ

(ဃ) ပင်လယ်ထဲ၌ လိပ်ကန်းတစ်ကောင်ရှိ

(င) အနှစ်တစ်ရာကြာမှ တစ်ကြိမ်သာပေါ်

(စ) ထမ်းပိုးပေါက်ထဲ လိပ်လည်ပင်းစွပ်မိရန်ခက်

(ဆ) အပါယ်ကျပြီးသူ လူပြန်ဖြစ်ဖို့ထို့ထက်ခက်ခဲ

(ဇ) ကုသိုလ်မရှိ၊ အကုသိုလ်သာရှိသောကြောင့်ဖြစ်၏။

ရခဲစွာလှ၊ လူ့ဘဝ။ သမုဒ္ဒရာထဲသို့ အပေါက်တစ်ခုသာရှိသော ထမ်းပိုးတစ်ခုကို ပစ်ထားရာ၏။ အရပ်လေးဘက်မှလေများသည် ထိုထမ်းပိုးကို အဘယ်ဘက်သို့ တိုက်ခတ် ပို့ဆောင်ရာ၏ သမုဒ္ဒရာထဲ၌ပင်အနှစ်တစ်ရာကြာမှ တစ်ကြိမ်သာပေါ်သော လိပ်ကန်းတစ်ကောင် လည်းရှိ၏။ ထိုလိပ်ကန်းသည်ထမ်းပိုးပေါက်၌လည်ပင်းစွပ်မိရန် လွန်စွာခဲယဉ်းလှ၏။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟူသမျှ ဆိတ်သုဉ်းသော အပါယ်သို့ကျရောက်သူကား လူအဖြစ်ပြန်ရရန် ထိုထက်ပင်ခဲယဉ်းလှပေသည်။ **အသုံးပြုစာလုံးရေ - ၁၂၀။**

ရှင်းလင်းချက်

အထက်ပါပုံစံ၌ ပိုသောစာပိုဒ်များကိုချန်၍ အရေးမကြီးသော အကြောင်းအရာကိုပယ်၊ နှုတ်ပြောစကားများကိုပယ်ထားပါသည်။

၁။ ရဟန်းတို့-ဟူသော အာလုပ်ပုဒ်ကို ပယ်ခဲ့သည်။

၂။ အရှေ့လေက အနောက်ဘက်သို့ တိုက်ခတ်ပို့ဆောင်ရာ၏။ အနောက်လေက အရှေ့ဘက်သို့ တိုက်ခတ်ပို့ဆောင်ရာ၏။ တောင်လေကမြောက်ဘက်သို့ တိုက်ခက်ပို့ဆောင်ရာ၏။ မြောက်လေက တောင်ဘက်သို့ တိုက်ခတ်ပို့ဆောင်ရာ၏။ - ဤစာပိုဒ်၌ စကားလုံးများထပ်နေသည်။ ထို့ကြောင့် - အရပ်လေးဘက်မှလေများသည် အဘက်ဘက်သို့ တိုက်ခတ်ပို့ဆောင်ရာ၏။ - ဟု ချုံ့ရေးလိုက်သည်။

၃။ ရဟန်းတို့မည်သို့ ထင်ကြသနည်း။ လည်ပင်းစွပ်မိနိုင်ရာပါသလော။ - အမေးများကို အဖြေဖော်ပြချက်သို့ ပြောင်းလဲရေးသားလိုက်သည်။

၄။ ကပ်ကမ္ဘာအနန္တ၊ ဘဝအသင်္ချေနှစ်အရေအတွက်ပေါင်းများစွာ အလွန်ကြီးကြာခါမှ တစ်ခါတလေ စွပ်မိနိုင်ကောင်းရာပါ၏။ တွင် အဓိပ္ပါယ်တူစကားများစွာပါနေသည်။ ထို့ကြောင့် - စွပ်မိရန်လွန်စွာခဲယဉ်းလှ၏။ - ဟု ချုံ့ရေးလိုက်သည်။

၅။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအပါယ်ဘုံ၌တရားနှင့်အညီကျင့်ခြင်း၊ မျှတခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခြင်းမရှိ၊ အချင်းချင်းစားကာ၊ ကြီးနိုင်ငယ်ညှဉ်းသတ်ဖြတ်နေကြသောကြောင့်ဖြစ်၏။ စာပိုဒ်သည် အကြောင်းပြချက်ဖြစ်သဖြင့် နုတ်ပယ်ထားလိုက်သည်။

၆။ တရားနှင့်အညီကျင့်ခြင်း၊ မျှတခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခြင်းမရှိ၊ အချင်းချင်းစားကာ ကြီးနိုင်ငယ်ညှဉ်းသတ်ဖြတ်နေကြ - စာပိုဒ်ကို - "ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟူသမျှ ဆိတ်သုဉ်းသော" ဟု အချုပ်သာရေးလိုက်သည်။

အနှစ်ချုပ်ပုံစံ - ၄

ဆီလျော်သော ခေါင်းစဉ်တပ်၍ အနှစ်ချုပ်(သံခိပ်)ရေးပါ။

ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံသည် သဘာဝ၏ကြည်ဖြူခြင်းကို အများဆုံးခံယူနေရသော ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအနည်းငယ်တို့၏ အနက်တွင် ထင်ရှားထိုက်တန်စွာ ရယူ၍ထားသော နိုင်ငံဖြစ်ပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပထဝီအနေအထားကို ကြည့်လိုက်ပါက လူသားတို့၏ ပဓာနလိုအပ်ချက်သုံးရပ်ဖြစ်သော စားဝတ်နေရေးအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးသော ရာသီဥတုမျိုးကို အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင်ပင် ရရှိ၍ထားသော နိုင်ငံဖြစ်၏။ စားရေးအတွက် စိုက်ပျိုးရန်ရေကို အနောက်တောင်မုတ်သုန်လေနှင်သော ကောင်းကင်ယံမှ အချိန်မှန် ရရှိ၏။ ကြီးထွားရှင်သန်ရန် မြေဆီမြေနှစ်ကို မြေလွှာမှရရှိ၏။ တောင်နှင့်မြောက်သွယ်တန်းနေသော မြစ်ကြီးလေးသွယ်တို့ကလည်း မြေဆီမြေနှစ်တို့ကို မနားတမ်းသယ်ဆောင်ယူလာလျက်ရှိနေကြ၏။ ဝင်းမှည့်ရန် လိုအပ်သော နေရောင်ခြည် ကိုလည်းကောင်းကင်မှပင် အချိန်မှန်ရရှိ၍နေပြန်သည်။ ဝတ်ရေးအတွက် အမျှင်ပေးသည့်အပင်များထွန်းကားစွာ စိုက်ပျိုးနိုင်သော ရာသီဥတုရှိရာဒေသများကလည်း မြန်မာနိုင်ငံ၌ ပေါများလှပါဘိ၏။ တောင်မြောက်သွယ်တန်းနေသော တောင်တန်းကြီးများမှပင်လျှင် နေထိုင်ရေးအတွက် သစ်နှင့်ဝါးကိုပေါများစွာရရှိ၏။ မိမိတို့နိုင်ငံတွင်း၌ သုံးစွဲရန် ဖူလုံနေသည့်အပြင် ပိုလျှံ၍ပင်နေသေး၏။

မြန်မာနိုင်ငံကားသဘာဝ၏ ကြည်ဖြူမှုကြောင့် လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက်သုံးရပ်ကို မတောင့်မတမကြောင့် မကြရရှိ၍ ဖူလုံနေသော နိုင်ငံတစ်ခုပင်ဖြစ်ပေသည်။

အကြမ်းရေး

၁။ မြန်မာပြည်သည် သဘာဝကြည်ဖြူရသော နိုင်ငံတွင်ထင်ရှားသည်။

၂။ စားရေးအတွက်စိုက်ရန်ရေကိုရရှိသည်။

၃။ ကြီးထွားရှင်သန်ရန်မြေဆီမြေနှစ်ကို မြေလွှာနှင့်မြစ်ကြီးလေးသွယ်မှ ရရှိ၏။

၄။ ဝင်းမှည့်ရန်နေရောင်ခြည်ကို ရရှိသည်

၅။ ဝတ်ရေးအတွက် အပင်ထွန်းကားရာ ဒေသပေါများသည်။

၆။ နေထိုင်ရေးအတွက် တောင်တန်းကြီးများမှ သစ်ဝါးအလျှံပယ်ရသည်။

၇။ မြန်မာပြည်ကား လူသားတို့လိုအပ်ချက်ဖြစ်သော စားဝတ်နေရေးဖူလုံသော နိုင်ငံဖြစ်သည်။

သာစွမြန်ပြည်။ မြန်မာပြည်သည် သဘာဝကြည်ဖြူမှုအများဆုံးရယူသော နိုင်ငံတို့တွင် ထင်ရှားသည်။ စားရေးအတွက် စိုက်ရန်ရေကိုလည်းကောင်းကြီးထွားရှင်သန်ရန် မြေဆီမြေနှစ်

ကို မြေလွှာနှင့် မြစ်ကြီးလေးသွယ်မှလည်းကောင်း၊ ဝင်းမည့်ရန်နေခြည်ကိုလည်းကောင်း ရရှိနေသည်။ ဝတ်ရန်အပင်ထွန်းကားရာဒေသလည်းပေါသည်တောင်တန်းကြီးများမှ သစ်ဝါး တို့သည် နေထိုင်ရေးအတွက် ဖူလုံသည့်ပြင် ပိုလျှံနေသည်။ မြန်မာပြည်ကား လူသားတို့ လိုအပ်ချက် စားဝတ်နေရေးဖူလုံသော နိုင်ငံဖြစ်၏။ **မူလစာလုံးရေ - ၃၅၂ လုံး ၊ အနှစ်ချုပ် အသုံးပြုစာလုံးရေ -၁၂၀**

အနှစ်ချုပ်ပုံစံ - ၅

မီးတောက်လှနေ၏ အပူအောက်တွင် တက္ကသိုလ်များ၊ ကောလိပ်များဆရာ အတတ်သင် သိပ္ပံများနှင့် ဆရာအတတ်သင်ကျောင်းများမှ ကျွန်ုပ်တို့ကျောင်းသားလူငယ်များ သည် နေပူ လေပူသဲပူထဲ၌ ဆူးကိုလည်းကောင်း၊ ခလုတ်ကိုလည်းကောင်း၊ ချောက်ကို လည်းကောင်း မြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ တောင်ကိုလည်းကောင်း ကျော်နင်းဖြတ်သန်း၍ ကျွန်ုပ်တို့ရှေ့တွင် မျက်မှောက်ပြုရသော ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်၏ လူမှုတော်လှန်ရေးတစ်ရပ် ဖြစ်သည့် စာမတတ်သူ ပပျောက်ရေးစီမံကိန်းကို စူးစိုက်တက်ကြွစွာ ဦးဆောင်ပါဝင်လှုပ်ရှားခဲ့ ကြပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံသည် ပဒေသရာဇ်စနစ်နှင့် နယ်ချဲ့စနစ်၏ အမှောင် ရိပ်၌ ခေတ်ပြောင်းများစွာ အိပ်မောကျတွေဝေနစ်ဆုတ်ခဲ့ရပေသည်။ ထိုခေတ်ပေါင်းများစွာ အတွင်း စနစ်ဆိုးစနစ်ဟောင်းတို့က ဖန်တီး သည့် ခါးသီးသောလူမှုရေးဒုက္ခများကို လူးလဲခံစား ခဲ့ရသည်မှာ ၁၉၄၈ ခုနှစ်ဦး၌ နေမဝင်အင်ပါယာ၏ နယ်ချဲ့အလံမြေသို့ သက်ဆင်းခဲ့ရ သော်လည်း အဆုံးမကိုင်ခဲ့ဘဲ ကျေးလက်ပြည်သူတို့သည် ကုစားရန်မလွယ်ကူလှသော မသိခြင်းမရှိခြင်း၊ မကျန်းမာခြင်းသော ရာဂဏ်ချက်တို့နှင့် ကျန်ရစ်ခဲ့ကြပေသည်။ ထို့နောက် ခေတ်များသည် တရိပ်ရိပ်ပြောင်းလာသော်လည်း ခေတ်ဟောင်းတို့၏ အမွေဆိုးများသည် ထပ်ချပ်မကွာပါလာခဲ့ပေသည်။ ထိုသို့ ပါလာခဲ့သည့်အလျောက် ယင်းတို့ကို ဖယ်ရှားရန် ကျွန်ုပ်တို့ လူငယ်ထုရှေ့၌ လူမှုတော်လှန်ရေး၏ တာဝန်များသည် ကျရောက်လျက်ရှိနေပြီ ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့လူငယ်ထုသည် နယ်ချဲ့စနစ်စနစ်ကို ဆန့်ကျင်တော်လှန်၍ ခေါင်းခံတိုက်ခဲ့ရာ ၌လည်းကောင်း၊ ဆိုရှယ်လစ်စနစ်ကို အခြေပြုသော နိုင်ငံတော်တည်ဆောက်ရေး လှုပ်ရှား ကြိုးပမ်းခဲ့ရာ၌လည်းကောင်း၊ ကြီးမားသော သမိုင်းအစဉ်အလာရှိခဲ့သည်ကို မြန်မာနိုင်ငံ၏ အမျိုးသားလွတ်မြောက်ရေးတိုက်ပွဲ သမိုင်းစဉ်က ထင်ရှားစွာ ပြဆိုခဲ့ပေသည်။ ယင်းကြီးမား သော အစဉ်အလာနှစ်ရပ်ကို ဆက်လက်၍ စူးစိုက်နက်နဲစွာ ထိန်းသိမ်းထားသည့်သဘောဖြင့် ယနေ့လူမှုတော်လှန်ရေး၌ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့လူငယ်များက အာရုံစိုက်လှုပ်ရှားနေ ကြပေသည်။ **(စာလုံးရေ- ၄၈၃လုံး)**

အကြမ်းရေး

၁။ ပုပြင်းသောနွေရာသီတွင် ကျောင်းသားလူငယ်များသည် အခက်အခဲများစွာကို ဖြတ်ကျော်ကာ စာမတတ်သူ ပပျောက်ရေးလှုပ်ရှားမှုတော်လှန်ရေးစီမံကိန်းတွင် ပါဝင်လှုပ်ရှားခဲ့ကြသည်။

၂။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ပဒေသရာဇ်စနစ်နှင့် နယ်ချဲ့စနစ်ဆိုးများကြောင့် ပြည်သူတို့ ၁၉၄၈ ခုနှစ်နယ်ချဲ့စနစ်ကျဆုံးသည့်တိုင် လူမှုရေးဒုက္ခခံစားနေရသည်။

၃။ ခေတ်ပြောင်းသော်လည်း ကျန်ရှိနေသည့် အမွေဆိုးကိုဖယ်ရှားပစ်ရန်လူငယ်တို့တွင် တာဝန်ရှိသည်။

၄။ လူငယ်ထုသည် နယ်ချဲ့စနစ်တော်လှန်ရေး၊ ဆိုရှယ်လစ်နိုင်ငံသစ်ထူထောင်ရေးတို့တွင် သမိုင်းအစဉ်အလာ ရှိသူတို့ဖြစ်သည်။

၅။ ယင်းအစဉ်အလာနှစ်ရပ်ကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းရန် ယနေ့လှုပ်ရှားမှုတော်လှန်ရေးတွင် လူငယ်တို့လှုပ်ရှားနေကြသည်။

လူငယ်နှင့်သမိုင်းပေးတာဝန်။ ပုပြင်းသောနွေတွင် ကျောင်းသားလူငယ်တို့သည် အခက်အခဲများ ဖြတ်ကျော်ကာ စာမတတ်သူပပျောက်ရေး လှုပ်ရှားမှုတော်လှန်ရေးစီမံကိန်း၌ ပါဝင်ခဲ့ကြ၏။ ၁၉၄၈-ခု နယ်ချဲ့စနစ်ကျဆုံးသည့်တိုင် ပဒေသရာဇ်နှင့် နယ်ချဲ့စနစ်ဆိုးများကြောင့် မြန်မာပြည် ခံစားရသည့် လူမှုဒုက္ခများမှာ မဆုံးနိုင်သေးပေခေတ်ပြောင်းသော်လည်း ကျန်သေးသည့် အမွေဆိုးကို ဖယ်ရှားရန်မှာ လူငယ်ထု၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။ လူငယ်ထုသည် နယ်ချဲ့တော်လှန်ရေး ဆိုရှယ်လစ်နိုင်ငံတည်ဆောက်ရေးတို့တွင် သမိုင်းစဉ်လာရှိသူတို့ဖြစ်သည်။ ယင်းစဉ်လာနှစ်ရပ်ကို ဆက်ထိန်းရန် ယနေ့ လှုပ်ရှားမှုတော်လှန်ရေးတွင် လူငယ်များ လှုပ်ရှားနေကြသည်။ **မူလစာလုံးရေ - ၄၈၃ လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်အသုံးပြုစာလုံးရေ - ၁၅၉ လုံး**

(ဤ " အနှစ်ချုပ်သံခိပ်သင်ခန်းစာကို " ပထမနှစ်ဝိဇ္ဇာသင်တန်း၊ မြန်မာဘာသာပို့ချချက်များ၊ အတွဲ(၂)၊ တက္ကသိုလ်စာပေးစာယူသင်တန်းဌာန၊ ရန်ကုန်မြို့ စာမျက်နှာ (၇၄–၉၇)မှ ကူးယူဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ အားလုံး နားလည်သဘောပေါက်လိမ့်မည်ဟု ထင်ပါသည်။)

လေ့လာရန်စာပိုဒ်များ

၁။ မျက်မှောက်ကာလတွင် ပြောင်းလဲကျင့်သုံးလျက်ရှိသောစနစ်အရ လွတ်လပ်မှုကို လူတို့အလိုရှိကြသည်မှာ မှန်ကန်သောအမှုဖြစ်ပါသည်။ မလွတ်လပ်သောဘဝတွင်နေရခြင်းထက် လွတ်လပ်သောဘဝတွင်နေရသည့် အရသာကို ပိုမိုအလိုရှိကြသည်။ ယခုပြောင်းလဲကျင့်သုံးလျက်ရှိသော စနစ်အရ လွတ်လပ်မှုကို အပြည့်အဝရယူနေကြသကဲ့သို့ လွတ်လပ်မှု မရသေးသူများကလည်း လွတ်လပ်မှုကို တွင်တွင်တောင်းလျက်ရှိကြပါသည်။ မည်သည့်အရာတွင်မဆို စည်းနှင့်ဘောင်နှင့် ရှိရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ စည်းမရှိ၊ ဘောင်မရှိလျှင် ပရမ်းပတာဖြစ်တတ်ပါသည်။ အလားတူ လွတ်လပ်မှုတွင်လည်း စည်းနှင့်ဘောင်နှင့် လွတ်လပ်မှုသာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။ အကွပ်မရှိသည့်ကြမ်းပရမ်းပတာဆိုသကဲ့သို့ စည်းလွတ်ဝါးလွတ်လွတ်လပ်လျှင် ပရမ်းပတာဖြစ်နိုင်ပါသည်ထို့ကြောင့် ကြပ်မတ်မှု၊ ထိန်းကျောင်းမှုတို့ရှိလာခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

စည်းဘောင်နှင့်လွတ်လပ်မှု။ ယခုပြောင်းလဲကျင့်သုံးနေသောစနစ်အရ လူတိုင်းလွတ်လပ်မှုအပြည့်အဝမရရှိသေး။ လွတ်လပ်မှုသည် စည်းနှင့်ဘောင်နှင့်ဖြစ်သည်။ စည်းလွတ်ဝါးလွတ်လွတ်လပ်မှုမဖြစ်ရန်ကြပ်မတ်ထိန်းကျောင်းလာရသည်။ **မူလစာလုံးရေ - ၂၁၄ လုံး အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - ၅၂ လုံး**

၂။ မျက်မှောက်ကာလ၌ ပြည်သူအများစုတွင် အရွယ်သုံးပါးမရွေး ရောဂါထူပြောလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ရောဂါထူပြောလာသောကြောင့် သက်တမ်းစေ့ မနေနိုင်ဘဲ အချိန်မတိုင်မီ ကြွေလွင့်ကြသည်ကို နာရေးစာမျက်နှာတွင် နေ့စဉ်မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံဆေးခန်းများတွင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဆေးကုသမှုခံယူသူများမှာ အရွယ်စုံပင်ဖြစ်သည်။ အဖြစ်များသော ရောဂါများမှာ သွေးတိုး၊ သွေးကျ၊ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ သွေးချို၊ အဆီဖုံးအဝလွန် စသည့်ရောဂါများဖြစ်ပြီး အရွယ်သုံးပါးမရွေးအဖြစ်များလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အမှန်တွင် အသက်အရွယ်ရမှ ရောဂါဖြစ်ပွားတတ်သော်လည်း ယခုအခါ ငယ်ရွယ်စဉ်ပင် ရောဂါဝင်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းအရင်းမှာ အစားအသောက်နှင့် နေထိုင်မှုပုံစံမမှန်သောကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို သိရှိလာကြသည်။

ဆက်စပ်သည့် အကြောင်းတရားများမှာ တိုးတက်လာသောခေတ်နှင့်အညီ လူတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရာမှ အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ဆိုးကျိုးများ ကပ်ပါလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ခေတ်မီစက်ပစ္စည်းကိရိယာများ ပေါ်များလာသောအခါ လူတို့သည် မိမိကိုယ်ကိုအားမကိုးဘဲ စက်များကို အားကိုးလာကြသည်။ စက်အားကိုးဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ နေထိုင်လာကြသည်။ ထိုအကျင့်ဆိုးကြောင့် လူတို့သည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးပြီး ကိုယ်အပူချိန် လျော့ကျလာသည်။ ကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းသောအခါ မကျန်းမာသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်လာသည်။

ရောဂါထူပြောလာရခြင်း။ ယနေ့တိုးတက်လာသောခေတ်တွင် အရွယ်သုံးပါးမရွေး သွေးတိုး သွေးကျနှလုံးဆီးချို၊ အဆီဖုံးအဝလွန်စသော ရောဂါများထူပြောလာရခြင်းမှာ အစား အသောက်နှင့် နေထိုင်မှုမမှန်ခြင်း ခေတ်မီစက်များကိုသာ အားကိုးပြီး ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှု နည်းခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်လာရသည်။ **မူလစာလုံးရေ - ၃၃၆ လုံး**

အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ – ၇၄ လုံး (အနှစ်ချုပ်ရေးပါ–ဟုဆိုလျှင် "မူလစာလုံးရေ၊ အနှစ်ချုပ် စာလုံးရေ" ၂–မျိုးလုံးထည့်ပေးပါ။ သို့မဟုတ်လျှင် "မေးသည့်အတိုင်းသာ ဖြေပေးပါ။ အထက် ၂–ပုဒ်ကို ပုံစံကျသာ – မူလစာလုံးရေ " ထည့်ပေးထားပါသည်။ အမေးအတိုင်းဆိုလျှင် မလိုပါ။)

၃။ ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာ နေထိုင်ရန်အတွက် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို ဂရုပြုသင့်သည်။ လူတို့ သည် အဝတ်အထည်များကို လှူယဉ်ကျေးမှုအရ ဟီရိဩတ္တပ္ပ စောင့်ထိန်းမှုအတွက် ဝတ်ဆင် သည်သာမက ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင်လည်း ဝတ်ဆင်ကြရသည်။ ပူအိုက်သော ရာသီဥတုတွင် အပူဒဏ်ကို ခံနိုင်ရန်အတွက် အဝတ်ပါးပါးကို ဝတ်ဆင်ကြရသည်။ အေးမြ သော ရာသီဥတုတွင်လည်း အအေးဒဏ်ကို ခံနိုင်ရန်အတွက် အဝတ်ထူထူကို လည်းကောင်း အနွေးထည်ကို လည်းကောင်း ဝတ်ဆင်ကြရသည်။ အပူအအေး မျှတသော ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ဖြည့်ဆည်းမှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည် မြန်မာ့ရိုးရာဝတ်စားဆင်ယင်မှုသည် အမြင်တင့်တယ်စေရုံသာမက မြန်မာ့ရာသီဥတုနှင့်လည်း လိုက်ဖက် ဆီလျော်သည့်အတွက် ရာသီအလိုက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော မြန်မာ့ရိုးရာ အဝတ်အစားများကို ဝတ်စားဆင်ယင် ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာ လှုပ်ရှားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့ရိုးရာဝတ်စားဆင်ယင်မှု။ ကျန်းမာရန်ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို ဂရုပြုသင့်သည်။ မြန်မာ့ ရိုးရာ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုသည် အမြင်တင့်တယ်ရုံသာမက မြန်မာ့ရာသီဥတုနှင့်လည်း လိုက်ဖက်သည့်အတွက် ရာသီအလိုက်သင့်တင့်သော မြန်မာ့ရိုးရာအဝတ်အစားများကို ဝတ်စားခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရွှင်လန်းနိုင်မည်။ **အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ – ၇၂လုံး**

၄။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ပြည်နယ် ခုနစ်ခုနှင့် တိုင်းဒေသကြီးခုနစ်ခုတို့ စုပေါင်း တည်ဆောက် ထားသော ကချင်၊ ကယား၊ ကရင်၊ ချင်း၊ မွန်၊ ဗမာ၊ ရခိုင်၊ ရှမ်းစသည့် ပြည်ထောင်စု တိုင်းရင်းသားများနေထိုင်သည့် ပြည်ထောင်စုနိုင်ငံဖြစ်သည်။ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီး များဖြင့် စုပေါင်းဖွဲ့စည်းအပ်သော ပြည်ထောင်စုနိုင်ငံတွင် နိုင်ငံ၏အင်အားမှာ နိုင်ငံအတွင်း မှီတင်းနေထိုင်ကြသော ပြည်ထောင်စုတိုင်းရင်းသားတို့၏ ခိုင်ကျည်မြဲမြံသည့် စည်းလုံး ညီညွတ်ခြင်းအင်အားသာလျှင် ဖြစ်သည်။ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု အင်အားသည်သာ စစ်မှန်သော အင်အားဖြစ်သည်။ ထိုစစ်မှန်သော အင်အားသည် ပြည်တွင်းမှာသာရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ပြည့်အင်အားကို ပြည်တွင်းမှာသာ တည်ဆောက်ရယူနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ပြည်ထောင်စုအတွင်း မှီနေထိုင်ကြသော တိုင်းရင်းသားများ စည်းလုံးညီညွတ်မှုစိတ်ဓာတ်၊ ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်သည် ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်အတွက် အသက်သွေးကြောသ

ဖွယ်အရေးကြီးလှပေသည်။ တိုင်းရင်းသားညီအစ်ကိုများ စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း၊ ပြည်ထောင်စု စိတ်ဓာတ်ရှင်သန် ထက်မြက်ခြင်းမှသည် အကျိုးဆက်များအဖြစ် နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ် အေးချမ်းခြင်း၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခြင်း အသီးအပွင့်ရလဒ်ကောင်းများကို တိုင်းရင်းသားပြည်သူ များ ရရှိခံစားနေကြရပြီဖြစ်သည်။ တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှုအင်အားသည်သာ စစ်မှန် ပြည့်ဝသော အင်အားဖြစ်သည်။

စစ်မှန်သောပြည့်အင်အား။ မြန်မာနိုင်ငံသည် တိုင်းရင်းသားများဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ပြည်ထောင်စုနိုင်ငံဖြစ်သည်။ စစ်မှန်သော ပြည့်အင်အားသည် ပြည်တွင်းမှာသာရှိသည်။ တိုင်းရင်းသားညီအစ်ကိုများစည်းလုံးညီညွတ်ခြင်း၊ ပြည်ထောင်စု စိတ်ဓာတ်ရှင်သန်လျှင် နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်း၍ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာမည်။ ယခုထိုအရာတို့ကို ပြည်သူတို့ ရရှိခံစားနေကြပြီ။ **အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - ၈၅ လုံး**

၅။ လူတိုင်းသည် မိမိဘဝကြီးပွားတိုးတက်ရေးအတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ထားကြ ရမည်ဖြစ်သည် ပညာရေးထွန်းပေါက်အတွက် ရည်မှန်းချက်၊ စီးပွားရေးတိုးတက်မှုအတွက် ရည်မှန်းချက်စသည်ဖြင့် ရည်မှန်းချက်အမျိုးမျိုးထားရှိပြီး လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ် သည်။ မိမိဘဝတိုးတက်ရန်အတွက် မိမိ မိသားစုတိုးတက်ရန်၊ မိမိနိုင်ငံတိုးတက်ရန်အတွက် တစ်ပါးသူကို အားကိုး၍မရ။ မိမိကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းပေါ်တွင်သာ မူတည်ပေသည်။ ကြီးပွား တိုးတက်လိုသူတိုင်း ထားရှိရမည့် အရည်အချင်းကောင်းတစ်ခုသည် မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မြတ်သောအကျင့်သည် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ တရားများကို လက်ကိုင်ထားခြင်းကျင့်သုံးခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ဦး၏ ကောင်းကျိုးကို တစ်ဦးက လိုလားပြီး မေတ္တာတရားရှိနေသမျှ မည်သည့်ပဋိပက္ခမျှ ဖြစ်ပေါ်လာမည်မဟုတ်တစ်ဦး တစ်ယောက် ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းကို တစ်ဦးကလိုလားပြီး မေတ္တာမထားနိုင်လျှင် ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပေါ်နေမည်ဖြစ်သည် လူ့ကျင့်ဝတ်လူ့စည်းကမ်းဥပဒေများကို ကောင်းစွာ သင်ကြားလိုက်နာခြင်းသည် ပညာရေး စီးပွားရေး ကုသိုလ်ရေး စသည်တို့ကို လုပ်ဆောင် ရာတွင် အောင်မြင်မှု ရရှိပြီး ကြီးပွားတိုးတက်မည် ဖြစ်သည်။

ဘဝရည်မှန်းချက်။ လူတိုင်းဘဝရည်မှန်းချက်ကို ရည်မှန်းချက် အမျိုးမျိုးထားပြီး ဆောင်ရွက် ရမည်။ သူတစ်ပါးကိုအားကိုး၍ မရ။ မိမိကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းပေါ်တွင်သာတည်သည်။ ကြီးပွားလိုသူတိုင်းဗြဟ္မာစိုရ်တရားများကို ကျင့်သုံးရမည်။ အားလုံးအပေါ် မေတ္တာထားလျှင် မည်သည့်ပဋိပက္ခမျှ ဖြစ်ပေါ်လာမည်မဟုတ်။ လူကျင့်ဝတ်များကို လိုက်နာခြင်းသည် အရာရာ တွင် အောင်မြင်ကြီးပွားမည်။ **အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - ၉၈လုံး**

၆။ အားကစားနည်းမျိုးပေါင်း များစွာရှိသည့်အနက် “လမ်းလျှောက်ခြင်း” ကိုလည်း အကောင်းဆုံးအားကစားနည်း တစ်ခုဟု ဆိုချင်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အလွယ်ကူ ဆုံး အားကစားနည်းမျိုး ဖြစ်သည်။ အထူးသင်ကြားပေးရန်မလိုပေ။ လူတိုင်း လွယ်ကူစွာ

စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးလည်း ဖြစ်၏။ အခြားအားကစားနည်းများမှာ မတော်တဆဒဏ်ရာရမှုများ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ သို့သော် လမ်းလျှောက်ခြင်းတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု ရာနှုန်းပြည့်နီးပါးကင်းသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာသော (သို့မဟုတ်) ငွေကြေးကုန်ကျမှု လုံးဝမရှိသော အားကစား နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်ပစ္စည်းမျှ အထူးဝယ်ရန် မလိုပေ။ လူကြီး၊ လူလတ်၊ လူငယ် အရွယ်မရွေးအားလုံး လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် သက်ရွယ်ကြီးရင့်သူများအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ပိုမိုသင့်လျော်သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အချိန်မရွေး လုပ်ဆောင်နိုင်ကြသည်။ အိမ်တွင်း အိမ်ပြင် ကြိုက်သည့်နေရာ၌ လမ်းလျှောက်၍ ရသည်။ နံနက်၊ နေရာမရွေး၊ ရာသီမရွေး ညနေဟူ၍လည်း အချိန်ရွေးနေရန် မလိုပေ။ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အကောင်းဆုံး ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်း။ အားကစားနည်းများအနက် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးအားကစားနည်းဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ကင်းပြီး ငွေကြေးမကုန်ဘဲ အချိန်နေရာမရွေး၊ ကျန်းမာရေးအတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ **အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - ၄၅လုံး**

၇။ ကြိုးစားအားထုတ်နေလင့်ကစား အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါက ရွေ့လျားမှုမရှိဘဲ ရပ်တန့်နေမည်။ မရွေ့လျားဘဲ ရပ်တန့်နေခြင်းသည် အလုပ်မလုပ် အလုပ်မဖြစ်ဟု ညွှန်ပြနေခြင်းဖြစ်သည်။ အလုပ်မလုပ် အလုပ်မဖြစ်ဟု ညွှန်ပြနေသမျှ စိုက်ထုတ်နေရသောအားသည် တန်ဖိုးမရှိတော့ပေ။ အချည်းနှီးဖြစ်သွား၏။ အလုပ်မလုပ် အလုပ်မဖြစ်သမျှ ရှေ့သို့ ရွေ့မည်မဟုတ်။ ရှေ့သို့မရွေ့နိုင်သောကြောင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည် မဟုတ်တော့ပေ။ အားစိုက်မှုကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနေပါက ရွေ့လျားမှုဖြစ် ပေါ်လာ မည်။ ရွေ့လျားမှုသည် ရပ်တန့်နေခြင်း မဟုတ်ဘဲ ရှေ့သို့တိုး၍တိုး၍ ရောက်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ရွေ့လျားနေခြင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိလျှင် အလုပ်လုပ်နေသည်။ အလုပ်ဖြစ်နေသည်ဟုဆိုရသည် အလုပ်လုပ်နေခြင်း အလုပ်ဖြစ်နေခြင်းသည် ရှေ့သို့တိုး၍နေခြင်းဖြစ်သည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိအောင် အားစိုက်နေခြင်းကြောင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိမည်မှာ သေချာသည်။ ရည်မှန်းချက်ရောက် ခရီးပေါက်ကြသူများသည် ရွေ့လျားခြင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိအောင် အားစိုက်နိုင်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ဖြစ်အောင် အလုပ်လုပ်နိုင်ကြသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရည်မှန်းချက်ပျောက် ခရီးမရောက်ကြသူများသည် ရွေ့လျားခြင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိအောင် အားမစိုက်နိုင်ကြသူများဖြစ်သည်။

ကြိုးစားမှုအကျိုး။ ကြိုးစားမှုမရှိပါက အလုပ်မဖြစ်နိုင်အရာရာအချည်းနှီးဖြစ်၍ ရည်မှန်းချက်သို့ရောက်မည်မဟုတ်။ ကြိုးစားပါက အလုပ်ဖြစ်မည်။ ရည်မှန်းချက်သို့ရောက်မည်။ ထို့ကြောင့် ကြိုးစား၍ အလုပ်လုပ်ပါက အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိမည်။ **အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - ၅၉ လုံး**

၈။ ဟန်ဖုန်းများကို လူအများကိုင်ဆောင်အသုံးပြုလာနိုင်ခြင်းသည် ကောင်းသည်အခြင်း အရာဖြစ်သည်။ လူမှုရေးစီးပွားရေးကျန်းမာရေး စသည်တို့တွင် သတင်းအချက်အလက်ရယူ ရာ၌ လွန်စွာအသုံးဝင် အဆင်ပြေသည်။ သို့သော် ဟန်းဖုန်းသုံးစွဲမှုကြောင့်ကုန်ကျစရိတ်၊ ဟန်ဖုန်းမှ ဓာတ်ရောင်ခြည်လှိုင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုတို့ကို လည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြရန်လိုသည်။ အကျိုးအကြောင်းအဆိုးအကောင်း ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှု မရှိသုံးစွဲပါက ခုတ်ရာတခြား ရှရာတခြားအဖြစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ဤတွင် ကျောင်းသားကျောင်းသူများ ဟန်းဖုန်းသုံးစွဲမှုကို ကြပ်မတ်ပေးရန်လိုသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူကလေးများသည် ဟန်းဖုန်းကို ကလေးကစားစရာတစ်ခုအဖြစ်၊ အပျော်တမ်း ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်၍ ကိုင်ဆောင်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဟန်းဖုန်းဖြင့် စာသင်ခန်းအတွင်း ဂိမ်းကစားခြင်းစာသင်နေချိန် ဖုန်းပြောခြင်း၊ ဖုန်းဖွင့်၍ နားထောင်ခြင်းတို့ကို ကျောင်းချိန်၌ ပြုလုပ်နေကြသည်ကို တွေ့လာရသည်။ စာသင်ခန်းတွင် ဟန်းဖုန်းတစ်လုံးဖြင့် အလုပ်ရှုပ်နေသည့် ကလေး၏ ပညာရေးသည် အလားအလာကောင်းကို ပိုင်ဆိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ထက် ဆိုးရွားသည်မှာ ဟန်းဖုန်းများပေါ်မှ အန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်သည့် လူမှုဝက်ဘ်ဆိုက်များကြောင့် ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် စာရိတ္တကို ထိခိုက်စေသည်။

ဟန်းဖုန်း၏ အကျိုးအပြစ်။ ဟန်းဖုန်းများသည် လူနေမှုဘဝအတွက် လွန်စွာအသုံးဝင်သည်။ သို့ရာတွင် အကျိုးအကြောင်းဆင်ခြင်၍ သုံးစွဲသင့်သည်။ ဟန်းဖုန်းများမှ တစ်ဆင့် ကျောင်းနေ ရွယ်ကလေးများ၏ ပညာရေး၊ စိတ်ဓါတ်နှင့်စာရိတ္တကို မထိခိုက်စေရန် ထိန်းကျောင်း ကြပ်မတ် သင့်သည်။ **အသုံးပြုစာလုံးရေ (၆၆) လုံး**

၉။ ဝင်ငွေနှင့် ထွက်ငွေ့မျှတအောင် သုံးစွဲကြသောမိသားစုများသည် ငွေကြေးအခက်အခဲ များကို ဖြေရှင်းနိုင်ကြသည့်အပြင် စီးပွားရေးလည်း တိုးတက်လာနိုင်ပေသည်။ ဝင်ငွေ ထွက်ငွေမျှတအောင် ငွေကြေးကို စီမံခန့်ခွဲသုံးစွဲ၍၊ အကျိုးရှိရှိ သုံးစွဲကြခြင်းဖြင့် တိုးတက် ပြောင်းလဲမှုအခြေအနေတစ်ရပ်သို့ ရောက်ရှိလာနိုင်သည်။ ထို့အတူ ဌာနတစ်ခုတွင်ဖြစ်စေ၊ ဒေသတစ်ခုတွင်ဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်စေ ဝင်ငွေနှင့် ထွက်ငွေမျှတအောင် သုံးစွဲခြင်းဖြင့် တိုးတက်သောအခြေအနေတစ်ရပ်သို့ ရောက်ရှိလာနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအတွက် ဝင်ငွေ ကို အများအားဖြင့် အခွန်အကောက်များမှ ရရှိသည်။ ရရှိသော အခွန်အကောက်ဝင်ငွေများကို အများပြည်သူအတွက် အကျိုးရှိသော ဆေးရုံဆေးခန်းများ၊ ကျောင်း၊ လမ်း၊ တံတားအစရှိ သော အခြေခံအဆောက်အအုံများ တည်ဆောက်ရာတွင် သုံးစွဲလေ့ရှိသည်။ အခွန်အကောက် များ တိုးမြှင့်ရရှိလာသည်နှင့်အမျှ အများနှင့်ဆိုင်သော အခြေခံအဆောက်အအုံများ တိုးချဲ့ တည်ဆောက်ပေးခြင်းဖြင့် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများ ရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခွန်အကောက်။ မည်သူမဆို ဝင်ငွေထွက်ငွေမျှတအောင် ငွေကြေးကို စီမံခန့်ခွဲ၍ အကျိုးရှိစွာ သုံးစွဲမှသာ တိုးတက်ပြောင်း လဲနိုင်မည်။ နိုင်ငံဝင်ငွေကို အခွန်အကောက်များမှ

ရရှိပြီး ထိုငွေများဖြင့် အများနှင့်ဆိုင်သောအခြေခံအဆောက်အအုံများ တည်ဆောက်ကြသည်။ အခွန်အကောက်များများရလျှင် အဆောက်အအုံများ တိုးချဲ့နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ပြောင်းလဲတိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။ **အသုံးပြုစာလုံးရေ (၉၅) လုံး**

၁၀။ ယခုအခါ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်း၌ တစ်ဟုန်ထိုးတိုးတက်နေသည် လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားများမှာ အပြောင်းလဲကြီး ပြောင်းလဲနေသည်။ ကူးသန်း ဆက်သွယ်ရေးများလည်း လွယ်ကူလျင်မြန်နေရာ ကမ္ဘာကြီးသည်ပင် ကျုံ့ဝင်သွားနေပေသည်။ သို့သော် ယနေ့လူသားတို့၏ ကမ္ဘာမြေသည် နေချင့်စဖွယ် နိဗ္ဗာန်တမျှဖြစ်နေပြီဟု ဆိုနိုင်ကြပါမည်လော။ ဘက်စုံထောင့်စုံ ပြည့်စုံနေပေပြီလော။ ငြိမ်းချမ်းသာယာနေပြီလောဟု ဆိုလာပါက မဟုတ်သေးပါဟုသာ ဖြေကြားရပေလိမ့်မည်။ ယနေ့ကမ္ဘာသည် မငြိမ်းချမ်းသေးပေ။ နိုင်ငံရေးအရလည်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု မရသေးပေ။ နျူကလီးယားလက်နက် ခြိမ်းခြောက်မှုအန္တရာယ်များလည်း ရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ ဟိုနေရာတစ်ကွက်သည်နေရာ တစ်ကွက်စစ်ပွဲများလည်း ခင်းနေကြဆဲဖြစ်သည်။ စီးပွားရေးအရလည်း ဆင်းရဲချမ်းသာကွာဟမှု ကြီးမားကျယ်ပြန့်နေဆဲပင်ဖြစ်သည်။ ချမ်းသာသည့် နိုင်ငံများတွင် လိုတရဖြစ်နေကြသော်လည်း ဆင်းရဲသည့် နိုင်ငံများတွင် စားနပ်ရိက္ခာပြတ်လပ်မှု၊ ရေမလုံလောက်မှုဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့မှုစသည့် အနိဋ္ဌာရုံများ ကို စိတ်မချမ်းသာစဖွယ် ကြုံတွေ့ခံစားနေရသည်။ ကမ္ဘာအနှံ့ရောဂါဘယထူပြောလာပြီး ရောဂါအသစ်အဆန်းများလည်း ဖြစ်နေသည်ကို ကြုံတွေ့နေကြရပေသည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းဖြစ်ပေါ်မှု။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းနေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ စစ်မက်ဖြစ်ပွားနေခြင်းကြောင့် ငြိမ်းချမ်းရေးလိုအပ်နေဆဲဖြစ်သည်။ ချမ်းသာသောနိုင်ငံများနှင့် ဆင်းရဲသောနိုင်ငံများအကြား စီးပွားရေးကွာဟချက် ကြီးမားနေဆဲဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှင့်အတူ ရောဂါထူပြောမှုတို့နှင့်အတူ ရောဂါအသစ်အဆန်းများလည်း ကြုံတွေ့ခံစားနေရသည်။ **အသုံးပြုစာလုံးရေ (၉၂)လုံး**

၁၁။ အောင်မြင်မှုကို လူတိုင်းခံစားဖူးကြသည်။ အောင်မြင်မှုကြောင့် ဘဝင်လေဟပ်သူများလည်း ရှိနိုင်သည်။ စာမေးပွဲ အောင်မြင်မှု၊ အားကစားအောင်မြင်မှု ရာထူးတိုးတက်အောင်မြင်မှု၊ ဘဝရည်မှန်းချက် အောင်မြင်မှုစသည် စသည်တို့ဖြစ်သည် အဆိုပါအောင်မြင်မှုတို့ကို လွယ်လွယ်ကူကူ ရရှိကြသည်တော့မဟုတ်။ အောင်မြင်မှု ရရှိရေးအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမှု၊ ရင်းနှီးပေးဆပ်ရမှုတို့ ရှိစမြဲဖြစ်သည်ယင်းအချက်ကို လေးနက်စွာ စဉ်းစားလျှင် စိတ်ဘဝင်ကြွမှုကို အလိုက်အထိုက် ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်မှုနှင့်အတူ တာဝန်သိစိတ်ဖြင့် အရာရာကို တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်လျှင်မူ ဘဝအဓိပ္ပာယ် ပိုမိုရှိလာမည်သာဖြစ်သည်။ အမှောင်နှင့်အလင်း၊ အဆိုးနှင့်အကောင်း၊ အပူနှင့်အအေး စသည့်နိယာမ တရားအရဘဝတွင် ဆုံးရှုံးမှုကိုလည်း ထင်းခွေမကြုံ ရေခပ်ကြုံနိုင်သည်များရှိသည်။ အရှုံးနှင့်ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ကြံ့ကြံ့ခံရင်း မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရန် လိုသည်။

သင်ခန်းစာ ယူတတ်လျှင်အမြတ်ပင် ထွက်နိုင်သည်ကို သတိပြုကြရမည်။ မိမိရည်မှန်းထား သည့် တန်ဖိုးအထားဆုံးအရာအတွက် ဦးစွာအချိန်ပေးလုပ်ဆောင်ကြရမည်။ အချိန်မရှိ အချိန် မလောက်မအားလပ်၍ ဟူသည့် အတွေးများကို ဖယ်ရန်လိုသည်။

အောင်မြင်မှု၏နိယာမ။ အောင်မြင်မှုကို လွယ်လွယ်ကူကူ ရရှိနိုင်သည်မဟုတ်ပါ။ အောင်မြင်မှုကြောင့် ဘဝင်မမြင့်ပဲ ထိန်းသိမ်းတတ်ရမည် အောင်မြင်မှုကို ရင်ဆိုင်နိုင်သလို ဆုံးရှုံးမှုများကိုလည်း ရင်ဆိုင်ရဲရမည်။ ရည်မှန်းချက်အတိုင်း အချိန်ပေး၍ ကြိုးစားမှသာ အောင်မြင်နိုင်မည်။ **အသုံးပြုစာလုံးရေ (၆၇)လုံး**

၁၂။ သင်္ကြန်သည် မိမိတို့ မြန်မာလူမျိုးများ၏ တစ်ဆယ့်နှစ်လရာသီပွဲတော်များအနက် အပျော်ရွှင်ရဆုံးသော ပွဲတော်တစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး ပျော်ရွှင်ကြရ သော ပွဲတော်တစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ ယခင်က သင်္ကြန်တွင် ရပ်ကွက်အတွင်း လုပျိုဖြူများက ရေကစားမဏ္ဍပ်များထိုး၍ ရေကစားကြသည်။ အလုပြကားကြီးများဖြင့် လှည့်လည်၍ ကား အလှယိမ်းအက၊ သံချပ်ထိုးပြိုင်ကြ စသည်ဖြင့် မဏ္ဍပ်အသီးသီးသို့ လှည့်လည်၍ ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ ကြသည်။ ရပ်ကွက်အတွင်းရှိ လူငယ်လူရွယ်များကလည်း စုပေါင်း၍ ငါးလွှတ်ခြင်း၊ သက်ကြီး ရွယ်အိုများအား ခေါင်းလျှော်ပေးခြင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်းညှပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ယူကြ သည်။ သင်္ကြန်ကို ယင်းကဲ့သို့ ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်များဖြင့် ပျော်ရွှင်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ အရက်များအလွန်အကျွံသောက်ခြင်း၊ မောင်နှင့်နှမ သားနှင့်အမိ မကြားဝံ့မနာသာ ပြောဆို ခြင်းအပြင် ဦးခေါင်းတွင် ဆံပင်ကို ဆေးရောင်စုံဆိုးထားခြင်း၊ မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ ခေတ်မီ သည်ဟု ယူဆကာ အရှက်အကြောက်ကင်းမဲ့သော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုများ အပြိုင်အဆိုင် ဝတ်ဆင်ပြီး သင်္ကြန်ကို အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်အောင် ပြုမူသူတချို့ကိုလည်း မြင်တွေ့ နေရသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မိမိ၏ ကိုယ်အမူ အရာ၊ နှုတ်အမူအရာများကြောင့် လှပနေမည့် မြန်မာ့ရိုးရာ သင်္ကြန်ကို မညစ်နွမ်းစေသင့်ကြောင်း အကြံပြုလိုက်ရပါသည်။

သင်္ကြန်ပွဲတော်။ သင်္ကြန်ပွဲတော်သည် မြန်မာလူမျိုးများအတွက် အပျော်ဆုံးပွဲတစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိုပွဲတော်ကာလတွင် ရေကစားခြင်း၊ ယိမ်းအကအလှများ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၊ ကုသိုလ်ယူခြင်း စသည်တို့ ပြုမူဆောင်ရွက်သလို အချို့မှာ သောက်စားမူးယစ်ခြင်း၊ မကြားဝံ့မနာသာ ပြောဆိုခြင်းနှင့် ပုံပျက်ပန်းပျက် ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်း စသည့် ဆိုးရွားသည့် ပုံရိပ်တို့ကြောင့် သင်္ကြန်ပွဲတော်အား ထိခိုက်ညစ်နွမ်းစေပါသည်။ **မူလစာလုံးရေ (၃၅၀) လုံး အသုံးပြုစာလုံးရေ (၁၁၅) လုံး၊**

၁၃။ အားကစားနည်းမျိုးပေါင်းများစွာရှိသည့်အနက် “လမ်းလျှောက်ခြင်း” ကိုလည်း အကောင်းဆုံး အားကစားနည်းတစ်ခုဟု ဆိုချင်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အလွယ်ကူ ဆုံး အားကစားနည်းမျိုးဖြစ်သည်။ အထူးသင်ကြားပေးရန်မလိုပေ။ လူတိုင်းလွယ်ကူစွာ စွမ်း ဆောင်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးလည်းဖြစ်၏။ အခြားအားကစားနည်းများမှာ

မတော်တဆဒဏ်ရာရမှုများ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ သို့သော် လမ်းလျှောက်ခြင်းတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ရာနှုန်းပြည့်နီးပါဒကင်းသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ငွေကုန်ကြေးကျ သက်သာသော (သို့မဟုတ်) ငွေကြေးကုန်ကျမှု လုံးဝမရှိသော အားကစားနည်းလည်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်ပစ္စည်းမျှ အထူးဝယ်ရန်မလိုပေ။ လူကြီး၊ လူလတ်၊ လူငယ် အရွယ်မရွေး အားလုံးလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် သက်ရွယ်ကြီးရင့်သူများအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ပိုမိုသင့်လျော်သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းကို အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ ရာသီမရွေး လုပ်ဆောင်နိုင်ကြသည်။ အိမ်တွင်း အိမ်ပြင် ကြိုက်သည့်နေရာ၌ လမ်းလျှောက်၍ ရသည်။ နံနက်၊ ညနေဟူ၍လည်း အချိန်တွေးနေရန် မလို၊ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်း၏ အကျိုး။ အားနည်းပေါင်းများစွာအနက် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော သားက နည်း ဖြစ်သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် အကျိုးတရားများစွာ ရရှိစေရုံသာမက ကျန်းမာရေးအတွက်လည်းကောင်းသည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်း လမ်းလျှောက်သင့်သည်။

၁၄။ အကျိုးတရားတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ယင်းအကျိုးတရားကို ပေါ်ပေါက်သောနောက်အကြောင်း တရားရှိမြဲဖြစ်သည့်အတိုင်း ရာသီဥတုပြောင်းလဲလာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို လေ့လာလျှင် ကမ္ဘာကြီး ပူနွေးလာခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းတွေ့ ရှိရသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်တက်လာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မစနစ်ကို ထိခိုက်ပြီးအား အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်သကဲ့သို့ လူတို့နေထိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီးတွင်လည်း ပျမ်းမျှအပူချိန်တက်လာသဖြင့် ဖော်ပြပါ ရာသီဥတုပြောင်းလက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်လေသည်။ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းကိုလေ့လာလျှင် လူတို့က ရုပ်ကြွင်းလောင်စာများကို လောင်မြိုက်ခြင်းဖြင့် ကာဗွန်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့ကို လေထုအတွင်းသွတ်သွင်းကြခြင်းဟူသော ဖြစ်စဉ်ကို တွေ့ရမည်။ လူတို့သည် မိမိတို့၏ ခြေ၊ လက်စသောကိုယ်အင်္ဂါလှုပ်ရှားမှုနှင့် ခွန်အားကို အသုံးချ၍ အသက်မွေးခဲ့ကြရာမှ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းနှစ်ရာ့ငါးဆယ်ခန့်မှစ၍ စက်ကိရိယာများကို တီထွင်အသုံးချခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ လူနေမှုဘဝကို အရှိန်အဟုန် မြှင့်တင်လာခဲ့ ကြသည်။ ယင်းစက်ကိရိယာများကိုလည်ရန် လိုအပ်သောစွမ်းအင်အတွက် လောင်မြိုက်ရာမှ ကမ္ဘာကြီး၏ ဆူချိန်မှာ မြင့်တက်လာရသည်။

ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာမှု။ အကျိုးတရားရှိလျှင် အကြောင်းတရားနှင့် ဆက်စပ်နေပေသည်။ ရာသီဥတုပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာသလို လူခန္ဓာကိုယ် အပူရှိန်တက် လာ၍ ဇီဝကမ္မစနစ်များ ပျက်စီးစေမည်။ သူတို့သည် နည်းပညာများကို အသုံးချ၍ လူမှုဘဝကို မြှင့်တင်ခြင်းကြောင့် လိုအပ်သည့် စွမ်းအင်အတွက် အပူရှိန်ကို လွန်ကဲစေသည်။ အသုံးပြု

စာလုံးရေ (၉၀) လုံး။

၁၅။ ကြိုးစားအားထုတ်နေလင့်ကစား အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါက ရွေ့လျားမှုမရှိဘဲ ရပ်တန့်နေမည်။ မရွေ့လျားဘဲ ရပ်တန့်နေခြင်းသည် အလုပ်မလုပ်အလုပ်မဖြစ်ဟု ညွှန်ပြနေခြင်းဖြစ်သည်။ အလုပ်မလုပ် အလုပ်မဖြစ်ဟု ညွှန်ပြနေသမျှ စိုက်ထုတ်နေရသော အားသည် တန်ဖိုးမရှိတော့ပေ။ အချည်းနှီးဖြစ်သွား၏။ အလုပ်မလုပ် အလုပ်မဖြစ်သမျှ ရှေ့သို့ရွေ့မည်မဟုတ်။ ရှေ့သို့ မရွေ့နိုင်သောကြောင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည် မဟုတ်တော့ပေ။ အားစိုက်မှုကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနေပါက ရွေ့လျားမှု ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ ရွေ့လျားမှုသည် ရပ်တန့်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ရှေ့သို့ တိုး၍တိုး၍ ရောက်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ရွေ့လျားနေခြင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိလျှင် အလုပ်လုပ်နေသည်။ အလုပ်ဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုရသည်။ အလုပ်လုပ်နေခြင်း အလုပ်ဖြစ်နေခြင်းသည် ရှေ့သို့တိုး၍ နေခြင်းဖြစ်သည် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိအောင် အားစိုက်နေခြင်းကြောင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိမည်မှာ သေချာသည်။ ရည်မှန်းချက်ရောက် ခရီးပေါက်ကြသူများသည် ရွေ့လျားခြင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိအောင် အားစိုက်နိုင်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ဖြစ်အောင် အလုပ်လုပ်နိုင်ကြသူများဖြစ်ကြပါသည်။ ရည်မှန်းချက်ပျောက် ခရီးမရောက်ကြသူများသည် ရွေ့လျားခြင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိအောင် အားမစိုက်နိုင်ကြသူများဖြစ်သည်။

ကြိုးစားမှုဂုဏ်။ ကြိုးစားမှု မရှိပါက အလုပ်မဖြစ်နိုင်ပေ။ အရာရာ အချည်းနှီးဖြစ်၍ ရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်မည်မဟုတ်။ ကြိုးစားပါက အလုပ်အောင်မြင်မည်။ အချည်းနှီး မဖြစ်ဘဲ ရည်မှန်းချက်သို့ ရောက်ပေမည်။ ထို့ကြောင့် ကြိုးစား၍ အလုပ်လုပ်ပါက အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပေမည်။ **အသုံးပြုစာလုံးရေ (၆၉) လုံး**

၁၆။ စာမတတ်ခြင်းသည် စီးပွားရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံရေးတွင်လည်း သက်ရောက်မှုရှိသည်။ အလုပ်သမားများသည် စာတတ်မြောက်မှုမရှိပါက လုပ်ငန်းကို ထိခိုက်နစ်နာစေပါသည်။ ကုန်ထုတ်စွမ်းအားနိမ့်ကျခြင်း၊ စက်ရုံ အလုပ်ရုံအတွင်း မတော်တဆထိခိုက်မှုများဖြစ်ပွားခြင်း၊ ထုတ်ကုန်အရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ စာမတတ်ခြင်းကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ နစ်နာဆုံးရှုံးမှုများ ကြီးမားလှပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စာမတတ်မြောက်မှုသည် လူတစ်ဦးချင်းစီနှင့် စာပေလောကအကြား နံရံကြီးတစ်ချပ် ခြားထားသလို ဖြစ်ပေါ်နေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သာယာကြည်နူးမှုများနှင့် အလွန်အရေးပါသော သတင်းများကို စာအုပ်များ၊ မဂ္ဂဇင်းများနှင့် သတင်းစာများတွင် ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သော်လည်း စာမတတ်သူတို့အတွက် အဆက်ပြတ်နေမည် ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ပြည်သူများနှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်များ၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာကိစ္စများ၊ ပညာရေးဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်မှုများတွင် အပြည့်အဝပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းမရှိဘဲ ဖြစ်နေပေမည်။ စာတတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းကို နိုင်ငံတော်အစိုးရက သီးခြားရန်ပုံငွေ ခွဲဝေချမှတ်ပေးသည် မဟုတ်ချေလူထုလှုပ်ရှားမှုအသွင်ဖြင့်သာ လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။

စာပေ၏ တန်ဖိုး။ စာမတတ်ခြင်းသည် ဆိုးရွားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ အလုပ်သမားများလည်း စာတတ်မြောက်ရန် အရေးကြီးပေသည်။ စာမတတ်ခြင်းကြောင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ကွာခြားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ စာမတတ်လျှင် ကမ္ဘာနှင့်အဆက်ပြတ်နေသလိုဖြစ်ပြီး လူမှုရေးကိစ္စများတွင် မပါဝင်နိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်း စာတတ်မြောက်ရန် ပါဝင်လှုပ်ရှားသင့်ပေသည်။ **အသုံးပြုစာလုံးရေ (၉၆) လုံး**

၁၇။ မွေးမြူရေးခြံတစ်ခု၌ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် အိတ်တစ်အိတ်ဘေး၌ ရေးထားသော "အဆိပ်" ဟူသော စာကို မဖတ်တတ်သဖြင့် အိတ်အတွင်းမှ ပစ္စည်းများကို အစာဟုထင်ပြီး ကျွေးလိုက်သဖြင့် တိရစ္ဆာန်များ အုပ်လိုက် သေဆုံးသောအဖြစ်။ "သတိ-စွတ်စိုနေစဉ် ချော်လဲတတ်သည်ဆိုသော သတိပေးဆိုင်းဘုတ်မှစာကို မဖတ်တတ်သဖြင့် စက်ရုံတစ်ရုံမှ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် ကြမ်းတိုက်ထားသော ကြမ်းပြင်ပေါ် နင်းမိပြီး ချော်လဲကာ ခါးရိုးကျိုးသွား၍ ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ်ရသောအဖြစ် ဤအဖြစ်အပျက်များသည် စာတတ်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို အဓိကဖော်ပြနေသည့် အချက်များဖြစ်သည်။ မြန်မာ့လူ့ဘောင်ကို အစဉ်သင်ယူနေသော လူ့အဖွဲ့အစည်းအဖြစ် ထူထောင်ရာ၌ ပြည်သူအားလုံး အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေးသည် အဓိကကျသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ရာ နိုင်ငံအဝန်းတွင် အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းကို ထိရောက်အောင်မြင်စွာ အရှိန်အဟုန်မြှင့် ဆောင်ရွက်သွားရန် လိုအပ်ပေသည်။ အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ နယ်စပ်ဒေသ "အ" သုံးလုံးသင်တန်းများကို ဝေးလံခေါင်ဖျားဒေသများပါမကျန် လူထုလှုပ်ရှားမှုအသွင်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လူတိုင်း စာတတ်မြောက်သည့်အခြေအနေသို့ရောက်ရှိအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

စာတတ်မြောက်ရေးလှုပ်ရှားပေး။ စာမတတ်ခြင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အပြင် ဖိနှိပ်ချုပ်ခြယ်သောသူများ လက်တွင်း သို့ ကျရောက်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ယူနက်စကိုအဖွဲ့ကြီးက ရည်မှန်းချက်များထားပြီး ဆောင်ရွက်နေပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည်လည်း လွတ်လပ်ရေးရပြီးကတည်းက ဆောင်ရွက်နေသည်ကို ကမ္ဘာအသိပင်ဖြစ်သည်။ **အသုံးပြုစာလုံးရေ (၈၁) လုံး၊**

၁၈။ စာမတတ်ခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ဖွယ်ကောင်းအောင် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ စာမတတ်သူများ၊ အထူးသဖြင့် လုံးဝစာမတတ်သူများသည် ပြည်သူတစ်ယောက်၏ ရပိုင်ခွင့်များ၏ အသိများကိုသော်လည်းကောင်းနားလည်ရန် အတွက်ကိုသော်လည်းကောင်း မကြာခဏ အကူအညီမဲ့ ဖြစ်နေတတ်သည်။ စာမတတ်သူအရေအတွက်အလွန်များလာလျှင် ပြည်သူများသည် အစွမ်းအစမရှိသူများဖြစ်လာပြီး ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်သော သို့မဟုတ် တည်ငြိမ်မှုမရှိသော အုပ်ချုပ်သူများလက်တွင်းသို့ ကျရောက်သွားတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကုလသမဂ္ဂလက်အောက်ခံ ယူနက်စကိုအဖွဲ့ကြီးသည် နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း စာမတတ်သူပပျောက်ရေးကို ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ပြီး

ဆောင်ရွက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည်လည်း လွတ်လပ်ရေးရပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက်တည်း စာမတတ်မြောက်မှုကို စတင်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသားများသည် ယဉ်ကျေးမှုအရ ရှေးအခါကာလကတည်းကပင် ပညာကို မြတ်နိုးလိုလားကြကာ ဆည်းပူးလေ့လာမှု၊ ပညာဖြန့်ဖြူးမှုတို့ဖြင့် အဆင့်အတန်း မြင့်မားခဲ့ကြသူများဖြစ်သည်။ စာတတ်မြောက်မှုအဆင့် မြင့်မားခဲ့သည့် ကြိုးပမ်းမှုလုပ်ငန်းကြီးသည် ကမ္ဘာသိဖြစ်သည်။

စာတတ်မြောက်ရေးလှုပ်ရှားပေး။ စာမတတ်ခြင်းကြောင့် ဆိုးရွားနစ်နာမှုများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အပြင် ဖိနှိပ်ချုပ်ခြယ်သောသူများ လက်တွင်း သို့ ကျရောက်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ယူနက်စကိုအဖွဲ့ကြီးက ရည်မှန်းချက်များထားပြီး ဆောင်ရွက်နေပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည်လည်း လွတ်လပ်ရေးရပြီးကတည်းက ဆောင်ရွက်နေသည်ကို ကမ္ဘာ့အသိပင်ဖြစ်သည်။ **အသုံးပြုစာလုံးရေ (၈၁) လုံး၊**

၁၉။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်ကို ဖော်ဆောင်နေသည့် စိုက်ပျိုးရေးအခြေခံနိုင်ငံဖြစ်ပါသည်။ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုရှိပြီး ဒေသအတွင်း စားနပ်ရိက္ခာလုံခြုံမှုကို အထောက်အကူပြုနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့် ပြည်သူများ၏ ပူးတွဲကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုများ၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေများ အထိုက်အလျောက် တိုးတက်မှု ရရှိနေပါသည်။ စီးပွားရေးကန့်သတ်ပိတ်ဆို့မှုများ မရှိပါက ထိုထက်မက တိုးတက်အောင်မြင်မှာ ဖြစ်ပါသည်။ နာဂစ်မုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခဲ့ပြီးနောက် ကယ်ဆယ်ရေး၊ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရန် ကုလသမဂ္ဂအာဆီယံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရတို့ပါဝင်သည့် သုံးပွင့်ဆိုင်ဗဟိုအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။ သုံးပွင့်ဆိုင်ဗဟိုအဖွဲ့၏ အောင်မြင်မှုကို နိုင်ငံတကာ အသိုင်းအဝိုင်းက အသိအမှတ်ပြုပြီး အနာဂတ်မှာ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့်အခါ စံနမူနာယူစရာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုယန္တရားတစ်ရပ်အဖြစ်လည်း အသိအမှတ်ပြု ခံရပါသည်။ နာဂစ်မုန်တိုင်းလွန် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးစီမံကိန်းကို ချမှတ်ပြီး အနာဂတ်ကာလမှာ အလားတူ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်လာခဲ့လျှင် ထိရောက်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်ဖို့ နောက်ထပ်စီမံကိန်းများကိုလည်း ချမှတ်ထားပါသည်။

နာဂစ်အလွန်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် ဈေးကွက်စီးပွားရေစနစ်ကို ဖော်ဆောင်၍ နိုင်ငံအတွင်း စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနေသည်။ နာဂစ်မုန်တိုင်းပြီးနောက် သုံးပွင့်ဆိုင်အဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။ ထိုအဖွဲ့၏ ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်ခဲ့သည်ကို နိုင်ငံတကာ အသိအမှတ်ပြုခဲ့သည်။ **အသုံးပြုစာလုံးရေ (၈၃) လုံး၊**

၂၀။ သတ္တိကို ပညာရှာသည့်အခါဖြစ်စေကောင်းသောအလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သည့်အခါဖြစ်စေ ဥစ္စာစီးပွားရှာကြံသည့်အခါဖြစ်စေ ရဲရင့်ခြင်းတည်းဟူသောသတ္တိကို ထားရှိ

လုပ်ကိုင်ဟတ်သည့် ရဲစွမ်းသတ္တိကို ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ မှန်ပေ၏။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးရှုံးခြင်းထက် အားကိုးအားထားပြုရသော ခင်ပွန်းကောင်းတစ်ဦး ဆုံးရှုံးခြင်းသည် ပို၍ ဆုံးရှုံး၏။ ထို့ထက် သတ္တိဆုံးရှုံးခြင်းသည် အားလုံးကို ဆုံးရှုံးလိုက်ခြင်းမည်၏။ ထို့ကြောင့် လူကြီးသူမများက လူငယ်လူရွယ်တို့အား အလုပ်တစ်ခုလုပ်ရာတွင် "သတ္တိဗျတ္တိ ရှိကြစမ်းပါ။ ဖွဲ့ရှိကြစမ်းပါ" စသည်ဖြင့် ပြောဆို ဆုံးမလေ့ရှိကြ၏။ သို့သော် အများစုမှာ ထိုသတ္တိနည်းခြင်းကြောင့် အောင်မြင်ရေးလမ်းကြောင်းနှင့် လွဲခဲ့ရသည်။ လူနည်းစုသည် ရဲစွမ်းသတ္တိကိုမွေးပြီး ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ကြသဖြင့် ဘဝတွင် အောင်မြင်ရေးလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်သွား ခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်၍ ယနေ့ခေတ် လူငယ်လူရွယ်တိုင်းသည် ပညာရှာလေ့လာဆည်းပူးရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ဥစ္စာစီးပွားရှာကြံရာတွင်ဖြစ်စေ၊ လူအများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်မှန်မြတ်သည့် အလုပ်ကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ အခြေခံပဓာနအကျဆုံးဖြစ်သော သတ္တိကို အစဉ်မွေးမြူထားရှိလျက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်လှပါသည်

ရဲစွမ်းသတ္တိ။ ပညာ၊ ဥစ္စာ၊ အလုပ် စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ရဲရင့်ခြင်းတည်းဟူသော သတ္တိကိုထားရှိလျက် လုပ်ကိုင်ကြရမည်။ သတ္တိဆုံးရှုံးပါက အားလုံးဆုံးရှုံးနိုင်ပေသည်။ ဘဝကို အောင်မြင်စေသည့်အရာမှာ ယင်းသတ္တိပင် ဖြစ်သည်။ လူငယ်တိုင်းသည် မည်သည့် မှန်မြတ်သော အလုပ်ကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိစွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ **အသုံးပြုစာလုံးရေ (၈၈) လုံး။**

၂၁။ နိုင်ငံတစ်ဝန်း၌ စက်မှုဇုန်များထူထောင်ပေးထားပြီး အသေးစားနှင့်အလတ်စား စက်မှုလုပ်ငန်းများကို နည်းပညာနှင့် အခြားလိုအပ်ချက်များ ပံ့ပိုးအားပေးလျက်ရှိသည်။ စက်မှုနယ်မြေများ၊ စက်မှုဇုန်များထူထောင်၍ အချို့စက်မှုနယ်မြေများတွင် အကြီးစားမော်တော်ယာဉ် ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံများ၊ လယ်ယာသုံးစက်ပစ္စည်းများနှင့် စက်ကရိယာများထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံများ ထုတ်လုပ်နေကြသည်မှာ အားတက်ဖွယ်ရာဖြစ်သည်။ ဈေးကွက်တွင် နိုင်ငံတကာ ထွက်ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ဖြန့်ဖြူးနိုင်ရေး ဆက်လက်အားထုတ်ကြရပေဦးမည်။ အရည်အသွေးမြင့်မားထွက်ကုန်များ ပိုမိုထုတ်လုပ်နိုင်ရေး၊ လုပ်သားများစွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားရေး၊ အသုံးစရိတ်နှင့်ကုန်ကျစရိတ်များ လျော့နည်းရေး၊ လေလွင့်ပြုန်းတီးမှုနည်းပါးရေးတို့ သည်လည်း အလေးထားရမည့်အချက်များဖြစ်သည်။ စက်ရုံအသီးသီးမှ ကုန်ပစ္စည်းများထုတ်လုပ်ရာ၌ အရည်အသွေးစံချိန်စံညွှန်းမီထုတ်လုပ်ရေးသည် ပဓာနကျသည်။ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံတိုင်းက ဘဏ္ဍာရေးနှစ်သစ်တွင် ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ ကုန်ပစ္စည်းများထုတ်လုပ်ရေး၊ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ အပြည့်အဝဖြည့်ဆည်းပြီး စက်စွမ်းအားပြည့် ထုတ်လုပ်နိုင်ရေးအတွေးသစ်၊ အမြင်သစ် တီထွင်ကြံဆမှု အသစ်များနှင့်အတူ တက်ညီလက်ညီ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ကြခြင်းဖြင့် စက်မှုနိုင်ငံထူထောင်ရေး ရည်မှန်းချက်ခရီး အောင်မြင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

စက်မှုနိုင်ငံတော်။ နိုင်ငံတဝန်း စက်မှုဇုန်များ၌ စက်ကိရိယာများ ထုတ်လုပ်နေကြပြီ ဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတကာဈေးကွက်နှင့် ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ရန် အားသာချက်အားနည်းချက်များကို အလေးထားရမည်။ အရည်အသွေးစံချိန်မီရန် တီထွင်ကြံဆမှုအသစ်များဖြင့် စက်မှုနိုင်ငံ ထူထောင်နိုင်ရန်အတွက် ကြိုးပမ်းရပေမည်။ **မူလစာလုံးရေ (၃၂၀) လုံး၊ အသုံးပြုစာလုံးရေ (၇၇) လုံး။**

၂၂။ မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက် ရေကောင်းရေသန့် သုံးစွဲမှုသည် အရေးကြီးပေသည်။ မသန့်ရှင်းသောရေများမှ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ တိုက်ဖွိုက်ရောဂါစသည့်တို့ ဖြစ်တတ်ပေသည်။ အစားအသောက်နှင့် ရေသန့်ရှင်းမှု အားနည်းပါက ရောဂါများ လွယ်ကူစွာ ကူးစက်နိုင်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုတွင် (သန့်ရှင်းသော) ယင်လုံအိမ်သာ အသုံးပြုရန် အထူးလိုအပ်သည်။ အိမ်သာလုံခြုံမှုမရှိပါက အညစ်အကြေးများ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်သို့ ရောက်ရှိ၍ ရေပိုက်ထဲသို့ စိမ့်ဝင်ပြီး ယင်းရေပိုက်မှရေကို သောက်သုံးမိပါက ကာလဝမ်းရောဂါများ ဖြစ်ပြီး ကူးစက်မှုဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်ပေရာ အမျိုးသားပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး လှုပ်ရှားမှုရက်သတ္တပတ်တွင် ပြည်သူတိုင်းသည် တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းပြီး ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းမှု ရှိရန်အတွက် သတ်မှတ်ချက်များကို ဝိုင်းဝန်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ကြကာ ပြည်သူတိုင်း ရောဂါဘယကင်းဝေးရေးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အမူအကျင့်များဖြင့် ကျင့်ကြံနေထိုင်သွားကြပါက ပျော်ရွှင်သောမိသားစုဘဝကို ရရှိကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းကျန်းမာနေပါမှ အသက်ရှင်ရပ် တည်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်ကို ကိုယ်စွမ်းရှိသမျှ လုပ်ကိုင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာခြင်းကြောင့် စိတ်ချမ်းသာပြီး ပျော်ရွှင်မှုရလာဒ်ကို ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

သန့်ရှင်းသောရေ။ မိသားစု ကျန်းမာရေးအတွက်ရေသည်အရေးကြီးသည်။ မသန့်ရှင်းသော အစားအစာနှင့် ရေမှ ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ အမျိုးသားပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး ရက်သတ္တပတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ပြည်သူတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါက ကျန်းမာပျော်ရွှင်သည့် မိသားစုဘဝကို ရရှိခံစားရပေမည်။ **မူလစာလုံးရေ (၃၀၅) လုံး၊ အသုံးပြုစာလုံးရေ (၇၈) လုံး၊**

၂၃။ လောက၏နိယာမသဘောအရ သက်ရှိများ၌ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတရားများ ရှိသကဲ့သို့ ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာမြေမှာလည်း နုပျိုလန်းဆန်းသော ကမ္ဘာမြေဆီမှ အိုးမင်း ရင့်ရော် အရောင်တွေ ပြောင်းလဲသွားမည့် ကမ္ဘာအိုအသွင်သို့ တစ်နေ့သောအချိန်၌ ရောက်ရှိ သွားရပေလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာကြီး၏ ရာသီဥတု စိမ်းလန်းငြိမ်းချမ်းမှု၊ အပူဒဏ်အခြေအနေနှင့် နှစ်ထောင်ပြည့်နှစ်၊ နှစ်ထောင့်တစ်ရာပြည့်နှစ် ကမ္ဘာကြီး၌ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲလာသော ရာသီဥတု၊ တိုးမြင့်လာသော အပူဒဏ်အခြေအနေများသည် ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူခဲ့ သော ဆုတ်ကပ်သို့ ခရီးနှင်နေချိန်ဖြစ်ပေသည်။ နှစ်ထောင့်ဆယ်နှစ်ခုနှစ် ရထားကြီးမှာ လူသားတွေဆီသို့ ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန်ခုတ်မောင်းလို့ လာနေပါပြီ။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုလွန်ကဲသူ အချို့၏ တုန်လှုပ်ချောက်ချားဖွယ် စကားလုံးခါးခါးများအား မိမိတို့မြင့်မားသော အသိဥာဏ် ပညာများဖြင့် စဉ်းစားချင့်ချိန် ဝေဖန်သုံးသပ်ပြီးမှ နှစ်ထောင့်ဆယ့်နှစ်ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဖြတ်ကျော်

သင့်ပေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အသိ၊ သတိ၊ မေတ္တာတရားများဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင် စိမ်းလန်းမှုကို ထိန်းသိမ်းကူညီ၍ အသင်္ချေအနန္တ တည်တံ့သည်အထိ ချစ်သောကမ္ဘာမြေအား ဖေးမစောင့်ရှောက်သင့်ပေသည်။

ချစ်သောကမ္ဘာမြေ။ လောက၏သဘောတရား ပြောင်းလဲခြင်းများရှိနေရာ ကမ္ဘာမြေမှာလည်း တစ်နေ့၌ ပြောင်းလဲပေလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတုပြောင်းလဲဆုတ်ယုတ်မှုများသည် ဘုရားရှင် ဟောသော ဆုတ်ကပ်ပေတည်း။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ ဖြတ်သန်းသည့် အချိန်ကာလကို အသိတရားနှင့်ယှဉ်၍ ဖြတ်သန်းပြီး ချစ်သောကမ္ဘာမြေအား ကယ်တင်သင့်ပေသည်။ **မူလ စာလုံးရေ (၂၈၉) လုံးအသုံးပြုစာလုံးရေ (၈၃) လုံး။**

၂၄။ အရှေ့တိုင်း နက္ခတ်ပညာရပ်ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သော နိဒါန်းသမိုင်းကို ပြန်လည် ဖော်ထုတ်ပါက လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းငါးထောင်ကျော် ဘုရားမပွင့်မီ နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင့်ငါးရာ အထက်တွင် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သည့်ပညာရပ် သူတော်စင်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပေလိမ့် မည်။ အဆိုပါ ပညာရပ်ကို စတင် တီထွင်ဖန်တီးခဲ့သူများမှာ ဈာန်ရ ရသေ့ကြီးများဖြစ်ကြ၍ ကမ္ဘာ၌ ဘုရားပွင့်တော်မူလာလျှင် ကြိုတင်သိရှိနိုင်ရန်အတွက် အဆင့်ဆင့်လက်ဆင့်ကမ်း သင်ကြားပေးခဲ့ကြောင်း ကျမ်းဂန်များတွင် ဖော်ပြထားပေသည်။ ယင်းခေတ်ကာလအခြေ အနေသည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နက္ခတ်တာရာကြည့်မှန်ပြောင်းများ မပေါ်ပေါက်သေးသည့်အတွက် ဂြိုဟ်များ၏ အရောင်အဆင်းရပ်တည်ရွေ့လျားနေမှုအခြေအနေများအား မဟာစကြာဝဠာ တံတိုင်းအပြင်ဘက်သို့ ဈာန်ဖြင့်ပျံသန်းပြီး လေ့လာရှာဖွေဖော်ထုတ်ခဲ့သည်ဟု ယုံကြည်ယူဆ ရပေသည်။ ထူးခြားမှုအနေဖြင့် အဆိုပါရသေ့ကြီးများ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခဲ့သော ဂြိုလ်များ၏ အခြေအနေအားလုံးသည် ယနေ့ခေတ် နက္ခတ်သိပ္ပံပညာရှင်များ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ထား သော စံနှုန်းများဖြင့် အံ့ဩလောက်အောင် တိုက်ဆိုင်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ အရှေ့ တိုင်းမှ နက္ခတ်ပညာရပ်များသည် ကမ္ဘာ့နယ်မြေဒေသ အရပ်ရပ်သို့ ပျံ့နှံ့ရောက်သည်ဟု သတ်မှတ်လိုကြသည်။

နက္ခတ်ပညာ။ နက္ခပညာသည် နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ကျော်ကတည်းက ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည် ထိုပညာကို ဖန်တီးသူနှင့် သင်ကြားပေးသူများမှာ သူတော်စင်ရသေ့များပင်ဖြစ်သည်။ ထိုပညာရှင်တို့၏ ရှာဖွေဖော်ထုတ်မှုများသည် ယနေ့ သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ စံနှုန်းများဖြင့် တိုက်ဆိုင်နေခြင်းကြောင့် ထိုပညာရပ်သည် ကမ္ဘာအနှံ့သို့ ပျံ့နှံ့ခဲ့သည်ဟု သတ်မှတ်ကြသည်။ **မူလစာလုံးရေ (၃၀၅) လုံး၊ အသုံးပြုစာလုံးရေ (၈၉) လုံး၊**

၂၅။ ရုံးလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရသော ရုံး၊ အဖွဲ့အစည်း၊ အသင်းအပင်းစသည့် နေရာ ဌာနအသီးသီးတွင် ရုံးလုပ်ငန်းတာဝန် များကို မရှိမဖြစ် ဆောင်ရွက်ကြရသည်သာဖြစ်သည်။ ထိုသို့ရုံးလုပ်ငန်းအသီးသီးကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ရုံးအဖွဲ့အစည်းအသီးသီးသည် တူညီသော စည်းကမ်းကလနားတို့ဖြင့် တစ်ပြေးညီ လိုက်နာကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ကြရန် လိုအပ်သည်။

အဆိုပါနေရာဌာနများ၏ လုပ်ငန်းများတွင် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကိုသတ်မှတ်ကာ တစ်ပြေးညီလိုက်နာကျင့်သုံး ဆောင်ရွက်ကြရသည်။ ရုံးလုပ်ငန်းများကို ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရသော တာဝန်ရှိသူများကလည်း ရုံးလုပ်ငန်းတာဝန်များ၊ ရုံးလုပ်ငန်းလက်စွဲများ၊ ရုံးလုပ်ငန်းလမ်းညွှန်များ၊ ရုံးလုပ်ငန်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများစသည့် ရုံးလုပ်ငန်းနှင့်သက်ဆိုင်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်း၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို စာအုပ်များပြုစုဖြန့်ချိကာ လိုက်နာဆောင်ရွက်စေခြင်းများကို ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ အဆိုပါစာအုပ်များသည် သက်ဆိုင်ရာ ရုံးဌာနအဖွဲ့အစည်းအလိုက် ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်နေကြသော ရုံးလုပ်ငန်းစနစ်များကိုဆောင်ရွက်ကြရာတွင် တစ်ပြေးညီ လိုက်နာကျင့်သုံးဆောင်ရွက်နိုင်စေရေးအတွက် လည်းကောင်း၊ စနစ်တကျဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်အတွက်လည်းကောင်း အထောက်အကူဖြစ်စေမည်ဖြစ်သည်။ ရုံးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို တစ်ပြေးညီကျင့်သုံးခြင်းသည် ရုံးဌာနတစ်ခုအတွင်း ဆောင်ရွက်ရာတွင် ထိရောက်အဆင်ပြေစေသည်သာမက ရုံးဌာနအချင်းချင်း ချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရာတွင်လည်း လွယ်ကူချောမွေ့မည်ဖြစ်သည်။

ရုံးလုပ်ငန်းစနစ်။ ရုံး၊ ဌာန၊ အဖွဲ့အစည်းများတွင် ရုံးလုပ်ငန်းနှင့်သက်ဆိုင်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်း၊ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သတ်မှတ်၍ တာဝန်ရှိသူများကလည်း ရုံးလုပ်ငန်းတာဝန်၊ လက်စွဲ၊ စာအုပ်များပြုစုဖြန့်ချိကာ လိုက်နာဆောင်ရွက်စေခြင်းများကို ပြုလုပ်လေ့ရှိကြသည်။ ၎င်းတို့ကို တစ်ပြေးညီ လိုက်နာကျင့်သုံး ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ရုံးဌာနတစ်ခုအတွင်းသာမက ရုံးဌာနအချင်းချင်း ချိတ်ဆက် ဆောင်ရွက်ရာတွင်လည်း ထိရောက်အဆင်ပြေလွယ်ကူချောမွေ့မည်ဖြစ်သည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ-(၃၅၄)လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ-(၁၁၄)လုံး**

၂၆။ ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံသည် သဘာဝ၏ ကြည်ဖြူခြင်းကို အများဆုံးခံယူနေရသော ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအနည်းငယ်တို့၏အနက်တွင် ထင်ရှားထိုက်တန်စွာရယူ၍ထားသော နိုင်ငံဖြစ်ပေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ ပထဝီအနေအထားကိုကြည့်လိုက်ပါက လူသားတို့၏ ပဓာနလိုအပ်ချက် ၃ ရပ် ဖြစ်သော စား၊ ဝတ်၊ နေရေးအတွက် အသင့်လျော်ဆုံးသော ရာသီဥတုမျိုးကို အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင်ပင် ရရှိ၍ထားသောနိုင်ငံဖြစ်၏။ စားဝတ်နေရေးအတွက် စိုက်ပျိုးရန်ရေကို အနောက်တောင်မှ သုန်လေနှင်သော ကောင်းကင်ယံမှ အချိန်မှန်ရရှိ၏။ ကြီးထွားရှင်သန်ရန် မြေဆီမြေနှစ်ကို မြေလွှာမှရရှိ၏။ တောင်နှင့်မြောက် သွယ်တန်းနေသော မြစ်ကြီး ၄ သွယ် တို့ကလည်း မြေဆီမြေနှစ်တို့ကို မနားတမ်း သယ်ဆောင်ယူဆောင်ယူလာလျက်ရှိသည်။ ဝင်းမှည့်ရန်လိုအပ်သော နေရောင်ခြည်ကိုလည်း ကောင်းကင်မှပင် အချိန်မှန်ရရှိ၍နေပြန်သည်။ ဝတ်ရေးအတွက် အမျှင်ပေးသည့်အပင်များ ထွန်းကားစွာစိုက်ပျိုးနိုင်သော ရာသီဥတုရရှိရာဒေသများကလည်း မြန်မာနိုင်ငံ၌ ပေါများလှပါဘိ၏။ တောင်မြောက်သွယ်တန်းနေသော တောင်တန်းကြီးများမှပင်လျှင် နေထိုင်ရေးအတွက် သစ်နှင့် ဝါးကို ပေါများစွာရရှိ၏။ မိမိတို့နိုင်ငံအတွင်း၌ သုံးစွဲရန်ဖူလုံနေသည့်အပြင် ပိုလျှံ၍ပင်နေသေး၏။ မြန်မာနိုင်ငံကား

သဘာဝ၏ ကြည်ဖြူမှုကြောင့် လူသားတို့၏ လိုအပ်ချက် ၃ ရပ်ကို မတောင့်မတ မကြောင့် မကြရရှိရေး ဖူလုံနေသော နိုင်ငံတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့ရေမြေသဘာဝ။ မြန်မာနိုင်ငံသည် သဘာဝတရားအများဆုံးရရှိသည့် နိုင်ငံအနည်းစု တွင်ထင်ရှားပြီး စားဝတ်နေရေးအတွက် အသင့်လျော်ဆုံး ရာသီဥတုမျိုးရှိသည်။ စိုက်ပျိုးရေ၊ တောင်မြောက်သွယ်တန်းနေသော မြစ်ကြီး ၄ သွယ်က ဆောင်ယူလာသည့် မြေဆီမြေနှစ်၊ နေရောင်ခြည်အချိန်မှန်ရရှိသည်။ ဝတ်ရေးအတွက် အမျှင်ပါအပင်များ၊ နေရေးအတွက် တောင်တန်းကြီးများမှ သစ်၊ ဝါးများရရှိ၍ သုံးစွဲရန်ဖူလုံသည့်အပြင် ပိုလျှံနေပြီး စားဝတ်နေရေး ဖူလုံသောနိုင်ငံဖြစ်သည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၅၄) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၁၂၁) လုံး**

၂၇။ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ လုပ်ငန်းတာဝန်ဝတ္တရားများကိုဆောင်ရွက်ရာတွင် နေ့စဉ်အတွေ့အကြုံများ၊ လုပ်ငန်းခွင်အတွေ့အကြုံများစသည့် မိမိ နိစ္စဓူဝကြုံတွေ့နေရသည့် အတွေ့အကြုံထဲမှ အဖိုးတန်သတင်းအချက်အလက်များ၊ သင်ခန်းစာများ၊ ပိုမို ထိရောက်သော အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆအသိအမြင်များ၊ မိမိ၏ ဗလငါးတန်ဆိုင်ရာအားနည်းချက်၊ အားသာ ချက်များကို လေ့လာသုံးသပ်ဖော်ထုတ်ရန် အမြဲတစေ လိုအပ်လှသည်။ ဤသို့ နေ့စဉ်ဖြစ်ပျက် ကြုံတွေ့နေရသော တစ်နေ့တိုင်းကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ သုံးသပ်နေသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အဓိက အကျိုးတရား ၇ မျိုးကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ ပထမအကျိုးတရားမှာ မိမိ၏ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်နေ သော ဆောင်ရွက်ချက်များနည်းတူ ယနေ့ဆောင်ရွက်ချက်များ၏ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုများ နှင့် ပြီးစီးအောင်မြင်မှုများသည် မနေ့က ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် တိုးတက်မှု၊ ဆုတ်ယုတ်မှုမည်သို့ရှိသည်ကို ခွဲခြားသိရှိနိုင်ခြင်း၊ ဒုတိယအကျိုးတရားမှာ ပစ္စုပ္ပန် ယနေ့ အခြေအနေကိုမှန်ကန်စွာသိရှိနိုင်သည့်အတွက် လာလတ္တံ့သောမနက်ဖြန်အတွက်ဆောင်ရွက် ရမည့်လုပ်ငန်းများကို မှန်ကန်စွာ နားလည်သဘောပေါက်သိရှိလာနိုင်ခြင်း၊ တတိယအကျိုး တရားမှာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တစ်နေ့တာအချိန်ကာလ ကုန်ဆုံးသွားလျှင် မိမိ၌ မူလရှိရင်းစွဲဖြစ် သော အသိတရား၊ အရိုတရားများ ပိုမိုတိုးတက်မြင့်မားလာခြင်း၊ စတုတ္ထအကျိုးတရားမှာ မိမိ၏ အသိဉာဏ်ပညာ၊ ဗဟုသုတနှင့် အသိအမြင်များ၊ သဘောထားများ၊ အတွေးအခေါ်များ မူလရှိရင်းစွဲထက် ပိုမိုမြင့်မားတိုးတက်လာခြင်း၊ ပဉ္စမအကျိုးတရားမှာ နည်းပညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ နည်းလမ်းကောင်းများကို ယခင်ကထက် ပိုမိုဖော်ထုတ်လာနိုင်ခြင်း၊ ဆဋ္ဌမ အကျိုးတရားမှာ ခေတ်နှင့်အညီ မြင့်မားတိုးတက်ပြောင်းလဲလာသောနည်းပညာများ၊ အတတ် ပညာများ၊ ကျွမ်းကျင်မှုများကို အပြည့်အဝဖော်ထုတ် အားထားလိုစိတ်များ ယခင်ကထက် ပိုမိုပြင်းပြစွာပေါ်ပေါက်လာခြင်း၊ နောက်ဆုံးဖြစ်သော သတ္တမမြောက်အကျိုးတရားမှာ မိမိ ကိုယ်မိမိ မှန်ကန်သော ယုံကြည်အားကိုးမှုဖြင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်နှင့် လုပ်ငန်းတာဝန် များကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပြတ်ပြတ်သားသား၊ မှန်မှန်ကန်ကန် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်လာ နိုင်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။

ဝန်ထမ်းနှင့် စိန်ခေါ်မှုများ။ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် မိမိ၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံများ၊ သင်ခန်းစာများ၊ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆများ၊ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များကို အမြဲ လေ့လာသုံးသပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ဤသို့ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရမှုကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ သုံးသပ်နေ သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အဓိကအကျိုးတရား ၇ မျိုးကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၅၄၉) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၈၆) လုံး**

၂၈။ ဝန်ထမ်းလောကသို့ ဝင်ရောက်လာသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် အကြောင်းအမျိုးမျိုး ဖြင့် ဝင်ရောက်လာခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဝန်ထမ်းလောကသို့ ဝင်ရောက်သည့်အခါ ဝါသနာပါရာ အလုပ်မျိုးကို မိမိကိုယ်တိုင် မိမိစိတ်ကြိုက်ရွေးပြီး ဝင်လာသူများရှိ သကဲ့သို့ ဆည်းပူးတတ် မြောက်ခဲ့သည့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာရပ်အလိုက် ကျောင်းဆရာ၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု စသည့် အလုပ်အကိုင်များနှင့် ပတ်သက်ရာ ဌာနအဖွဲ့အစည်းအသီးသီးသို့ ဝင်ရောက်တာဝန်ထမ်းဆောင်ကြသူများလည်း ရှိပါသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ဘဲ မူလရည်ရွယ်ချက် တစ်စုံတစ်ရာမျှမရှိပါဘဲလျက် ကြုံသလိုဝန်ထမ်းဘဝ ရောက်လာသူများရှိသကဲ့သို့ စားဝတ် နေရေးအတွက် ရရာအလုပ်ကို ဝင်လုပ်ရာမှ ဝန်ထမ်းဘဝသို့ ရောက်ရှိလာကြသူများလည်း ရှိပါသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဖြစ်နိုင်လျှင် လူတိုင်းပင် တိုးတက်ကြီးပွားရန် အလားအလာ ကောင်းသည့်အလုပ်မျိုးကိုရွေးချယ်လုပ်ကိုင်လိုကြပြီး ဝန်ထမ်းဘဝရောက်လာသောအခါတွင် လည်း လုပ်သက်ရလာသည်နှင့်အမျှ ရာထူးတိုးတက်ခွင့်ကို မျှော်လင့်ကြသည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်သက်ကြောင့် ဝန်ထမ်းသည် အတွေ့အကြုံများလာသည်။ ပိုမိုရင့်ကျက်လာ သည်။ ပရိယာယ်ကြွယ်ဝလာသည်။ အစဉ်အလာကောင်းများကို ကျေညက်ပြီး ရှေ့မီနောက်မီ ဖြစ်လာသည်။ ပြဿနာ၏ဇာစ်မြစ်ကို ထိုးထွင်းသိပြီး အလွယ်တကူ အဖြေရှာဖွေဖော်ထုတ် လာနိုင်သည်။ စမ်းတဝါးဝါးလုပ်ခဲ့ရာမှ စမ်းတဝါးဝါးမလုပ်ရတော့ဘဲ လျင်မြန်မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိလာသည်။ ခေါင်းဆောင်မှုပေးလာနိုင်သည်။ ဤကား တန်ဖိုးရှိသော လုပ်သက်၏ ဂုဏ်အင်္ဂါရပ်များပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။

ဝန်ထမ်းဂုဏ်အင်္ဂါ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဝန်ထမ်းလောကသို့ ရောက်ရှိလာသူတိုင်း လုပ်သက်ရလာသည်နှင့်အမျှ ရာထူးတိုးတက်လိုကြသည်။ လုပ်သက်ကြောင့် အတွေ့အကြုံ ပိုမိုရင့်ကျက်လာပြီး ပြဿနာကို အလွယ်တကူ မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိလာခြင်းသည် လုပ်သက်၏ ဂုဏ်အင်္ဂါပင်ဖြစ်သည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၈၆) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၇၂) လုံး**

၂၉။ စံပြုထိုက်သောဝန်ထမ်းကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေရန် တည်ကြည်ရိုးသားမှုနှင့် တော်တည့်ဖြောင့်မတ် မှန်ကန်သော ကိုယ်ကျင့်တရား မြင့်မားနေရန်လိုအပ်လှသည်။ အခြား သောလုပ်ရည်ကိုင်ရည်နှင့် အရည်အချင်းများ မည်မျှပင်ပြည့်စုံနေကာမူ တည်ကြည်ရိုးသားမှု နှင့် တော်တည့်ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သော ကိုယ်ကျင့်တရားအားနည်းနေမည်ဆိုပါက ပြည်သူ့ ဝန်ထမ်းကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်မလာနိုင်ပေ။ တည်ကြည်ရိုးသားမှုနှင့် တော်တည့်ဖြောင့်

မတ်မှန်ကန်သော ကိုယ်ကျင့်တရား၏အနှစ်ချုပ်မှာ သီလပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်သီလသည် လူ့လောကလူ့ဘောင်၌ အကောင်းဆုံးသောအရာပင်ဖြစ်သည်။ သီလရှိသူ၏ စိတ်တောင့်တလိုအပ်ချက်မှန်သမျှသည် ပြီးပြည့်စုံရ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်စင်ကြယ်သန့်ရှင်းဖြူစင်နေသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သီလသည် မကောင်းမှုမှရှက်ခြင်းနှင့် မကောင်းမှုမှကြောက်ခြင်း အကြောင်းတရား ၂ ပါး အရင်းခံ၏။ သူတော်ကောင်းတရားများကို သော်လည်းကောင်း၊ လူကြီးသူမများ၏ အဆုံးအမများကိုသော်လည်းကောင်း လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကျင့်သီလမြင့်မားအောင် တည်ဆောက်ယူနိုင်သည်။ ကိုယ်ကျင့်သီလမြင့်မားနေသူသည် မကောင်းမှုပြုရန်ရှက်ခြင်း၊ မကောင်းပြုရန်ကြောက်ခြင်း တရား ၂ ပါးနှင့် ပြည့်စုံနေသူဖြစ် ၏။ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့်ပြည့်စုံသော ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းကောင်းတစ်ယောက်သည် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာလေးစားခြင်း၊ သူတော်ကောင်းတရားနှင့်အညီ ကျင့်ကြံခြင်း၊ တစ်ဖက်သားအပေါ် စာနာထောက်ထားသနားညှာတာတတ်ခြင်း၊ မိမိအကျိုးစီးပွားကို မငဲ့ကွက်ဘဲ တစ်ပါးသူအကျိုးစီးပွားကို အမှန်တကယ်လိုလားဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မတော်လောဘ လိုချင်တပ်မက်မှုကင်းရှင်းခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချ၍ သိမ်မွေ့နူးညံ့စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ခြင်း၊ မဟုတ်မမှန်သော စကားကိုမဆိုခြင်း၊ ကောင်းသတင်းကျော်စောခြင်းတို့ဖြင့် စံပြုထိုက်သူတစ်ဦးဖြစ်နေပေမည်။

ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းကောင်း။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ပြီး ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့်ပြည့်စုံသော ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာလေးစားခြင်း၊ သူတော်ကောင်းတရားနှင့်အညီ ကျင့်ကြံခြင်း၊ တစ်ဖက်သားအပေါ် စာနာထောက်ထားသနား ညှာတာတတ်ခြင်း၊ မိမိအကျိုးစီးပွားကို မငဲ့ကွက်ဘဲ တစ်ပါးသူအကျိုးစီးပွားကို အမှန်တကယ်လိုလားဆောင်ရွက်ခြင်း၊ မတော်လောဘ လိုချင်တပ်မက်မှု ကင်းရှင်းခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ သိမ်မွေ့နူးညံ့စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ခြင်း၊ မဟုတ်မမှန်သောစကားကို မဆိုခြင်း၊ ကောင်းသတင်းကျော်စောခြင်းတို့ဖြင့် စံပြုထိုက်သူတစ်ဦးဖြစ်နေပေမည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၄၂၁) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၁၄၆) လုံး**

၃၀။ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်ခြင်းဆိုသည်ကား မိမိလုပ်ချင်သောအလုပ်ကို ချိန်ဆစဉ်းစားခြင်းမပြု။ တစ်ဇွတ်ထိုးလုပ်ခြင်းဖြစ်၏။ ဒေါသကြောင့် ရိုက်ပုတ်ဆဲဆိုမိခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့၍ထွက်ပြေးခြင်း၊ စိတ်မကျေနပ်၍ အော်ဟစ်ငိုကြွေးခြင်းတို့ကား တော်၏၊ မတော်၏ မစဉ်းစားဘဲ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်ခြင်းတို့၏ သာဓကများပင်တည်း။ စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်ခြင်းသည် ပြုသူအတွက်ရော၊ ခံရသူအတွက်ပါ မကောင်းလှပေ။ မိမိကျူးလွန်မိသောအမှားကို သတိရသောအခါတွင်ကား အချိန်နှောင်းခဲ့ပေပြီ။ နောင်တဟူသည် နောင်မှတခြင်းပေတည်း။ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သူတို့ကား တစ်စုံတစ်ခုကိုမပြုလုပ်မီ ခေတ္တဆိုင်းငံ့၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီးမှ ပြုမူသည့်အတွက် နောင်တရသည့်အဖြစ်မျိုးနှင့် ကြုံတွေ့စရာအကြောင်းမရှိပေ။

မိုက်နောင်တ။ အလုပ်ကို မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ဘဲ တစ်ဇွတ်ထိုး စိတ်လိုက်မာန်ပါလုပ်ပါက နောင်တရတတ်သည်။ စိတ်ခဲတတ်ရင့်ကျက်သူတို့မှာ တစ်စုံတစ်ခုကိုမပြုလုပ်မီ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ပြီးမှ ပြုမူသဖြင့် နောင်တရစရာမရှိချေ။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၁၈၅) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ် စာလုံးရေ - (၅၉) လုံး**

၃၁။ နိုင်ငံတော်အစိုးရသည် ဒီမိုကရေစီနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်မှု အမျိုးသားရေး လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးကို အထောက်အကူပြုနိုင်ပြီး အဘက်ဘက်မှ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန်နှင့် ၂၀၃၀ ပြည့်နှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံအနေဖြင့် ဝင်ငွေအလယ်အလတ်ရှိသော နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်လာရေး ဟူသည့် အမျိုးသားရေးရည်မှန်းချက်ကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်စေရန်အတွက် အဓိကတွန်း အား ၂ ရပ်အဖြစ် ပညာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျှော့ချရေးတို့ကို သတ်မှတ် လျက် အရှိန်အဟုန်မြှင့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ များမကြာသေးသည့်ကာလများအတွင်း ပညာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းသားကျောင်းသူများ၊ မိဘများ၊ ဆရာ များ၊ လုပ်ငန်းရှင်များအပါအဝင် နိုင်ငံသားများ၏မျှော်လင့်ချက်များ တစ်စထက်တစ်စ တိုးတက်မြင့်မားလာခြင်းကြောင့် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးသည် မြန်မာ့အမျိုးသားပညာရေး စနစ်နှင့် ပတ်သက်စပ်လျဉ်း၍ ဆန်းစစ်သုံးသပ် စိစစ်ဝေဖန်မှုများ၊ ဆွေးနွေးနှီးနှောတိုင်ပင်မှု များကို တိုးမြှင့်ပြုလုပ်လာခဲ့ကြပါသည်။ မြန်မာ့အမျိုးသားပညာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် မူကြိုပညာရေး၊ သူငယ်တန်း ပညာရေး၊ အထက်တန်းပညာရေး၊ ကျောင်းပြင်ပနှင့် တစ်သက်တာပညာရေး၊ နည်းပညာနှင့် အသက်မွေးမှုပညာရေး၊ အဆင့်မြင့် ပညာရေးစသည့် ပညာရေး၏ကဏ္ဍအသီးသီးတို့၌ အခွင့်အလမ်း၊ အရည်အသွေးနှင့် သာတူညီ မျှရှိမှုတို့ တိုးတက်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ကြိုးပမ်းရန်ဖြစ်ပါသည်။

ပညာရေးကဏ္ဍတိုးတက်ရေး။ ဒီမိုကရေစီနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတည်ဆောက်နိုင်ရန် နိုင်ငံတော် အစိုးရသည် ၂၀၃၀ တွင် ဝင်ငွေအလယ်အလတ်ရှိသောနိုင်ငံ ဖြစ်အောင် ရည်မှန်းထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပညာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျှော့ချရေးကို ဆောင်ရွက်နေ ပါသည်။ ပညာရေးတွင် ပြည်သူလူထုတစ်ရပ်လုံးသည် အမျိုးသားပညာရေးစနစ်နှင့် စပ်လျဉ်း ၍ ဆန်းစစ်သုံးသပ်ဆွေးနွေးမှုများ တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ပညာရေးတွင် အခွင့်အလမ်း၊ အရည်အသွေးတိုးတက်ရန် ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၅၅) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ် စာလုံးရေ - (၁၂၅) လုံး**

၃၂။ မျက်မှောက်ကာလတွင် ပြောင်းလဲကျင့်သုံးလျက်ရှိသောစနစ်အရ လွတ်လပ်မှုကို လူတို့ အလိုရှိကြသည်မှာ မှန်ကန်သော အမှုဖြစ်ပါသည်။ မလွတ်လပ်သောဘဝတွင် နေရခြင်း ထက် လွတ်လပ်သောဘဝတွင် နေရသည့်အရသာကို ပိုမိုအလိုရှိကြသည်။ ယခု ပြောင်းလဲ ကျင့်သုံးလျက်ရှိသောစနစ်အရ လွတ်လပ်မှုကို အပြည့်အဝရယူနေသကဲ့သို့ လွတ်လပ်မှု မရ သေးသူများကလည်း လွတ်လပ်မှုကို တွင်တွင်တောင်းဆိုလျက်ရှိကြပါသည်။ မည်သည့်အရာ တွင်မဆို စည်းနှင့်ဘောင်နှင့်ရှိရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ စည်းမရှိ၊ ဘောင်မရှိလျှင် ပရမ်းပတာ

ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အလားတူ လွတ်လပ်မှုတွင်လည်း စည်းနှင့် ဘောင်နှင့် လွတ်လပ်မှုသာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။ အကွပ်မရှိသည့်ကြမ်း ပရမ်းပတာဆိုသကဲ့သို့ စည်းလွတ်ဝါးလွတ် လွတ်လပ်လျှင် ပရမ်းပတာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကြပ်မတ်မှု၊ ထိန်းကျောင်းမှုတို့ ရှိလာခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

လွတ်လပ်မှုနှင့် စည်းကမ်း။ မျက်မှောက်ခေတ် ပြောင်းလဲကျင့်သုံးသောစနစ်အရ လူတိုင်း လွတ်လပ်မှုအပြည့်အဝ မရရှိသေးပေ။ လွတ်လပ်မှုသည် စည်းကမ်းတကျသာဖြစ်သင့်ပြီး စည်းကမ်းမဲ့မှုကြောင့် ကြပ်မတ်ထိန်းကျောင်းလာရပေသည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၁၅) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၅၁) လုံး**

၃၃။ မျက်မှောက်ကာလ၌ ပြည်သူအများစုတွင် အရွယ်သုံးပါးမရွေး ရောဂါထူပြောလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ရောဂါထူပြောလာသောကြောင့် သက်တမ်းစေ့မနေနိုင်ဘဲ အချိန်မတိုင်မီ ကြွေလွင့်ကြသည်ကို နာရေးစာမျက်နှာတွင် နေ့စဉ်မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဆေးရုံဆေးခန်းများတွင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဆေးကုသမှုခံယူကြသူများမှာ အရွယ်စုံပင်ဖြစ်သည်။ အဖြစ်များသောရောဂါများမှာ သွေးတိုး၊ သွေး ကျ၊ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ သွေးချို၊ အဆီဖုံး၊ အဝလွန်စသည့် ရောဂါများဖြစ်ပြီး အရွယ် ၃ ပါးမရွေး အဖြစ်များလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အမှန်တွင် အသက်အရွယ်ရမှ ရောဂါဖြစ်ပွားတတ်သော်လည်း ယခုအခါ ငယ်ရွယ်စဉ်ပင် ရောဂါဝင်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဖြစ်ပွားရသည့်အကြောင်းအရင်းမှာ အစားအသောက်နှင့် နေထိုင်မှုပုံစံမမှန်သောကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကို သိရှိလာကြသည်။ ဆက်စပ်သည့် အကြောင်းတရားများမှာ တိုးတက်လာသောခေတ်နှင့်အညီ လူတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရာမှ အခြားတစ်ဖက်တွင်လည်း ဆိုးကျိုးများကပ်ပါလာခြင်းဖြစ်သည်။ ခေတ်မီစက်ပစ္စည်းကိရိယာများပေါ်များလာသောအခါ လူတို့သည် မိမိကိုယ်ကို အားမကိုးဘဲ စက်များကို အားကိုးလာကြသည်။ စက်အားကိုးဖြင့် သက်သောင့်သက်သာ နေထိုင်လာကြသည်။ ထိုအကျင့်ဆိုးကြောင့် လူတို့သည် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးပြီး ကိုယ်အပူချိန်လျော့ကျလာသည်။ ကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းသောအခါ မကျန်းမာသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်လာသည်။

ယနေ့ခေတ်နှင့် ကျန်းမာရေး။ ယနေ့တိုးတက်လာသောခေတ်တွင် အရွယ် ၃ ပါးမရွေး ရောဂါများထူပြောလာရခြင်းမှာ အစားအသောက်နှင့် နေထိုင်မှုပုံစံ မမှန်ခြင်း၊ ခေတ်မီစက်ကိရိယာများကိုသာ အားကိုးကာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ-(၃၄၀)လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ-(၇၀)လုံး**

၃၄။ မွေးမြူရေးခြံတစ်ခု၌ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် အိတ်တစ်အိတ်ဘေး၌ရေးထားသော **"အဆိပ်"** ဟူသောစာကို မဖတ်တတ်သဖြင့် အိတ်အတွင်းမှပစ္စည်းများကို အစာဟုထင်ပြီး ကျွေးလိုက်သဖြင့် တိရစ္ဆာန်များအုပ်လိုက်သေဆုံးရသောအဖြစ်။ "သတိ-စွတ်စို နေစဉ် ချော်လဲတတ်သည်" ဆိုသော သတိပေးဆိုင်းဘုတ်မှစာကို စာမဖတ်သဖြင့် စက်ရုံတစ်ရုံမှ အလုပ်သား

တစ်ဦးသည် ကြမ်းတိုက်ထားသော ကြမ်းပြင်ပေါ်နင်းမိပြီး ချော်လဲကာ ခါးရိုးကျိုးသွား၍ ဒုက္ခိတ်ရာအနာတရဖြစ်သွားရသောအဖြစ်။ ဤအဖြစ်အပျက်များသည် စာတတ်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို အဓိကဖော်ပြနေသည့်အချက်များဖြစ်သည်။ မြန်မာ့လူ့ဘောင်ကို အစဉ်လေ့လာသင်ယူနေသော လူ့အဖွဲ့အစည်းအဖြစ်ထူထောင်ရာ၌ ပြည်သူအားလုံး အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေးသည် အဓိကကျသည့်လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်ရာ နိုင်ငံတစ်ဝန်းတွင် အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းကို ထိရောက်အောင်မြင်စွာ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဆောင်ရွက်သွားရန် လိုအပ်ပေသည်။ အခြေခံစာ တတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ နယ်စပ်ဒေသ **"အ"** သုံးလုံးသင်တန်းများကို ဝေးလံခေါင်ဖျားဒေသများပါမကျန် လူထုလှုပ်ရှားမှုအသွင်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လူတိုင်း စာတတ်မြောက်သည့်အခြေအနေသို့ရောက်ရှိအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေး။ စာမတတ်ခြင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများစွာ ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်ရာ အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေးသည် အဓိကလုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းစာတတ်မြောက်ရေးအတွက် နယ်စပ်ဒေသများပါမကျန် အခြေခံစာတတ်မြောက်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ "အ" သုံးလုံး သင်တန်းများကို လူထုအသွင်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရပေမည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ-(၃၀၅) လုံး၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ-(၇၇)လုံး**

၃၅။ စာပေသည် လူမှုစီးပွားဘဝမြင့်မားရေးကို အထောက်အကူပြုပြီး ခေတ်အမြင်၊ ခေတ်အသိကို ထက်မြက်နိုးကြားမြင့်မားစေသည်။ မြန်မာတို့သည် စာပေနှင့် ယဉ်ကျေးမှုကို တန်ဖိုးထားမြတ်နိုးကြသည်။ မြန်မာ့စာပေတွင် လိမ္မာယဉ်ကျေးရန်အတွက် လောကီ လောကုတ္တရာဆိုင်ရာအဆုံးအမများ၊ စည်းကမ်းပြည့်ဝ၍ စာရိတ္တမြင့်မားရန်အတွက် ထိန်းကွပ်ပေးသည့် ကျင့်ဝတ်၊ နီတိ၊ ဖြတ်ထုံးနှင့် ဓမ္မသတ်ဆိုင်ရာအယူအဆများ၊ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးတမ်းအစဉ်လာများ၊ ဇာတိသွေး၊ ဇာတိမာန်တက်ကြွစေသည့် သမိုင်းကြောင်းများ မြောက်မြားစွာရှိသည်။ စာပေပညာရှင်များသည် စာပေစွမ်းအားဖြင့် အမျိုးသားလွတ်မြောက်ရေးကြိုးပမ်းမှုကာလများတွင် လွတ်လပ်ရေးတိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြသည်။ မြန်မာစာပေ၏ စွမ်းဆောင်မှုကြောင့် မြန်မာတို့၏အတွေးအခေါ်အယူအဆများ၊ စိတ်ဓာတ်များမြင့်မားစေခဲ့သည်။ စာပေအသိပညာရှင်၊ အတတ်ပညာရှင်များသည် မိမိတို့၏ဝါသနာ၊ စေတနာ၊ ယုံကြည်ချက်များအပေါ်အရင်းခံပြီး နှစ်ကာလပေါင်းများစွာ ရင်းနှီးပေးဆပ်အနစ်နာခံမှုများစွာဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းသို့ ရင်းနှီးမှုများစွာပေးဆပ်ခဲ့ရသည့် ကလောင်နှင့် စာပေစွမ်းပကားဖြင့် မြန်မာစာပေအဆင့်အတန်း ပိုမိုမြင့်မားလာစေရန် စွမ်းဆောင်ကြရမည်။

မြန်မာစာပေ။ စာပေသည် လူမှုစီးပွားဘဝမြင့်မားရေးကို အထောက်အကူပြုပြီး ခေတ်အသိအမြင်ကို ထက်မြက်နိုးကြားစေသည်။ မြန်မာစာပေတွင် သမိုင်းကြောင်းမြောက်မြားစွာရှိပြီး ထိုသို့စွမ်းဆောင်မှုကြောင့် မြန်မာတို့၏အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ၊ စိတ်ဓာတ်ရေးရာများ

မြင့်မားစေခဲ့သည်။ ကလောင်နှင့် စာပေစွမ်းပကားဖြင့် မြန်မာ့စာပေအဆင့်အတန်း မြင့်မား လာစေရန် စွမ်းဆောင်ကြရမည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ-(၃၀၃) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ-(၉၉) လုံး**

၃၆။ အကျိုးတရားတစ်ခုပေါ်ပေါက်လာလျှင် ယင်းအကျိုးတရားကိုပေါ်ပေါက်စေသော နောက်ခံအကြောင်းတရားရှိမြဲဖြစ်သည့်အတိုင်း ရာသီဥတုပြောင်းလဲရခြင်း၏ အကြောင်း အရင်းကို လေ့လာလျှင် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ လူ့ခန္ဓာ ကိုယ်အပူချိန်တက်လာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝကမ္မစနစ်ကိုထိခိုက်ပြီး အစားအသောက် ပျက်ခြင်း၊ ထုံထိုင်းလေးလံခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လာသကဲ့သို့ လူတို့နေထိုင်ရာ ကမ္ဘာကြီးတွင် လည်း ပျမ်းမျှအပူချိန်တက်လာသဖြင့် ဖော်ပြပါရာသီဥတုပြောင်းလဲမှု လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်လေသည်။ ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်းကိုလေ့လာလျှင် လူတို့က ရုပ်ကြွင်း လောင်စာများကို လောင်မြိုက်ခြင်းဖြင့် ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်ငွေ့ကို လေထုအတွင်း သွတ်သွင်းကြခြင်းဟူသော ဖြစ်စဉ်ကိုတွေ့ရမည်။ လူတို့သည် မိမိတို့၏ လက်ခြေစသော ကိုယ်အင်္ဂါလှုပ်ရှားမှုနှင့် ခွန်အားကိုအသုံးချ၍ အသက်မွေးခဲ့ကြရာ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၀ ခန့်မှစ၍ စက်ကိရိ ယာများကို တီထွင်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ လူနေမှုဘဝကို အရှိန်အဟုန် မြှင့်တင်လာခဲ့ကြသည်။ ယင်းစက်ကိရိယာများကို လည်ရန် လိုအပ်သောစွမ်းအင်အတွက် လောင်မြိုက်ရာမှ ကမ္ဘာကြီး၏အပူချိန် မြင့်တက်လာရသည်။

ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာခြင်း။ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ရာသီဥတု ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာကြီးပူနွေးလာသလို လူ့ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်တက်လာ၍ ဇီဝကမ္မ စနစ် ပျက်စီးရပေသည်။ လူတို့သည် နည်းပညာကိုအသုံးချကာ လူမှုဘဝကိုမြှင့်တင်လို၍ စွမ်းအင်များ ထုတ်ယူရာမှ ကမ္ဘာ့အပူချိန် မြင့်လာရသည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၀၂) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၈၂) လုံး**

၃၇။ ဝင်ငွေနှင့် ထွက်ငွေမျှတအောင် သုံးစွဲကြသောမိသားစုများသည် ငွေကြေးအခက်အခဲ များကို ဖြေရှင်းကြသည့်အပြင် စီးပွားရေးလည်း တိုးတက်လာနိုင်ပေသည်။ ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတအောင် ငွေကြေးကို စီမံခန့်ခွဲသုံးစွဲ၍ အကျိုးရှိရှိသုံးစွဲကြခြင်းဖြင့် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု အခြေအနေတစ်ရပ်သို့ ရောက်ရှိလာနိုင်သည်။ ထို့အတူ ဌာနတစ်ခုတွင်ဖြစ်စေ၊ ဒေသတစ်ခု တွင်ဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်စေ ဝင်ငွေနှင့် ထွက်ငွေမျှတအောင် သုံးစွဲခြင်းဖြင့် တိုးတက် သောအခြေအနေတစ်ရပ်သို့ ရောက်ရှိလာနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအတွက် ဝင်ငွေကို အများအားဖြင့် အခွန်အကောက်များမှရရှိသည်။ ရရှိသောအခွန်အကောက်ဝင်ငွေများကို အများပြည်သူအတွက် အကျိုးရှိသော ဆေးရုံဆေးခန်းများ၊ ကျောင်း၊ လမ်းတံတားအစရှိသော အခြေခံအဆောက်အအုံများ တည်ဆောက်ရာတွင် သုံးစွဲလေ့ရှိသည်။ အခွန်အကောက်များ တိုးမြှင့်ရရှိလာသည်နှင့်အမျှ အများနှင့်ဆိုင်သော အခြေခံအဆောက်အအုံများ တိုးချဲ့ တည် ဆောက်ပေးခြင်းဖြင့် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများ ရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခွန်အကောက်။ ဝင်ငွေ၊ ထွက်ငွေ မျှတအောင်စီမံခန့်ခွဲ၍ ငွေကိုအကျိုးရှိစွာသုံးစွဲမှသာ တိုးတက်ပြောင်းလဲနိုင်မည်။ နိုင်ငံ့ဝင်ငွေကို အခွန်အကောက်များမှရရှိပြီး ယင်းငွေများဖြင့် အများနှင့်ဆိုင်သော အခြေခံအဆောက်အအုံများ တည်ဆောက်နိုင်မည်။ အခွန်အကောက်များ များရလျှင် အဆောက်အအုံများ တိုးချဲ့ နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး ပြောင်းလဲတိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၂၃) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၀) လုံး**

၃၈။ လောက၏နိယာမသဘောအရ သက်ရှိများ၌ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတရားများရှိသကဲ့သို့ ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာမြေမှာလည်း နုပျိုလန်းဆန်းသောကမ္ဘာမြေဆီမှ အိုမင်းရင့်ရော်အရောင်တွေပြောင်းလဲသွားမည့်, ကမ္ဘာအိုအသွင်သို့ တစ်နေ့သောအချိန်၌ ရောက်ရှိသွားရပေလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာမြေ၏ရာသီဥတု စိမ်းလန်းငြိမ်းချမ်းမှု၊ အပူဒဏ်အခြေအနေနှင့် ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ ၂၁၀၀ ပြည့်နှစ် ကမ္ဘာကြီး၌ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲလာသောရာသီဥတု၊ တိုးမြင့်လာသော အပူဒဏ်အခြေအနေများသည် ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ဆုတ်ကပ်သို့ ခရီးနှင်နေချိန်ဖြစ်ပေသည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ် ရထားကြီးသည် လူသားတွေဆီသို့ ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန် ခုတ်မောင်းလို့လာနေပါပြီ။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု လွန်ကဲသူအချို့၏ တုန်လှုပ်ချောက်ချားဖွယ် စကားလုံးခါးခါးများအား မိမိတို့မြင့်မားသောအသိဉာဏ်ပညာများဖြင့် စဉ်းစားချင့်ချိန် ဝေဖန်သုံးသပ်ပြီးမှ ၂၀၁၂ ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဖြတ်ကျော်သင့်ပေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အသိ၊ သတိ၊ မေတ္တာတရားများဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်စိမ်းလန်းမှုကို ထိန်းသိမ်းကူညီ၍ အသင်္ချေအနန္တ တည်တံ့သည်အထိ ချစ်သောကမ္ဘာမြေအား ဖေးမစောင့် ရှောက်သင့်ပေသည်။

ချစ်သောကမ္ဘာ။ လောကနိယာမအရ ပြောင်းလဲခြင်းများရှိနေရာ ကမ္ဘာမြေမှာလည်း တစ်နေ့ ပြောင်းလဲလာပေလိမ့်မည်။ ကမ္ဘာ့ရာသီဥတု ပြောင်းလဲဆုတ်ယုတ်မှုများသည် ဘုရားဟောခဲ့သော ဆုတ်ကပ်ပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့၏အချိန်ကာလကို အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ကာ ဖြတ်သန်းရင်း ချစ်သောကမ္ဘာကြီးအား စောင့်ရှောက်သင့်ပေသည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၉၂) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၈၀) လုံး**

၃၉။ အားကစားနည်းမျိုးပေါင်း များစွာရှိသည့်အနက် "လမ်းလျှောက်ခြင်း" ကိုလည်း အကောင်းဆုံးအားကစားနည်းတစ်ခုဟု ဆိုချင်ပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အလွယ်ကူဆုံး အားကစားနည်းမျိုးဖြစ်သည်။ အထူးသင်ကြားပေးရန် မလိုပေ။ လူတိုင်း လွယ်ကူစွာ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် အန္တရာယ်အကင်းဆုံးလည်းဖြစ်သည်။ အခြားအားကစားနည်းများမှာ မတော်တဆဒဏ်ရာရမှုများ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ သို့သော် လမ်းလျှောက်ခြင်းတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ရာနှုန်းပြည့်နီးပါးကင်းသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာသော သို့မဟုတ် ငွေကြေးကုန်ကျမှု လုံးဝမရှိသော အားကစားနည်းလည်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်ပစ္စည်းမျှ အထူးဝတ်ရန်မလိုပေ။ လူကြီးလူလတ်လူငယ် အရွယ်မရွေး အားလုံးလုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် သက်ရွယ်ကြီးရင့်သူများအတွက် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ပိုမိုသင့်လျော်သည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် အချိန်မရွေး နေရာမရွေး ရာသီမရွေး လုပ်ဆောင်

နိုင်ကြသည်။ အိမ်တွင်း၊ အိမ်ပြင် ကြိုက်သည့်နေရာ၌ လမ်းလျှောက်၍ရသည်။ နံနက်၊ ညနေ ဟူ၍လည်း အချိန်ရွေးနေရန် မလိုပေ။ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

လမ်းလျှောက်ခြင်းအကျိုး။ အားကစားနည်းများစွာအနက် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် လူတိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံးအားကစားနည်းဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ကင်းပြီး ငွေကြေးကုန်ကျမှုမရှိဘဲ အချိန်နေရာမရွေး ကျန်းမာရေးအတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၆၀) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၅၃) လုံး**

၄၀။ စာမတတ်ခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ဖွယ်ကောင်းအောင် နိုင်ငံရေးဆိုင်ရာ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ စာမတတ်သူများ အထူးသဖြင့် လုံးဝစာမတတ်သူများသည် ပြည်သူတစ်ယောက်၏ရပိုင်ခွင့်များ၏ အသိများကိုသော်လည်းကောင်း၊ နားလည်ရန်အတွက်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ မကြာခဏအကူအညီမဲ့ ဖြစ်နေတတ်သည်။ စာမတတ်သူအရေအတွက် အလွန်များလာလျှင် ပြည်သူများသည် အစွမ်းအစမရှိသူများဖြစ်လာပြီး ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်သော တည်ငြိမ်မှုမရှိသော အုပ်ချုပ်သူများလက်တွင်းသို့ ကျရောက်သွားတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကုလသမဂ္ဂလက်အောက်ခံ ယူနက်စ်ကိုအဖွဲ့ကြီးသည် နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း စာမတတ်သူပပျောက်ရေးကို ရည်မှန်းချက်ချမှတ်ပြီး ဆောင်ရွက်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည်လည်း လွတ်လပ်ရေးရပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း စာမတတ်မြောက်မှုကို စတင်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသားများသည် ယဉ်ကျေးမှုအရှေးအခါကာလကတည်းကပင် ပညာကိုမြတ်နိုးလိုလားကြကာ ဆည်းပူးလေ့လာမှု၊ ပညာဖြန့်ဖြူးမှုတို့ဖြင့် အဆင့် အတန်းမြင့်မားခဲ့ကြသူများဖြစ်သည်။ စာမတတ်မြောက်မှုအဆင့် မြင့်မားခဲ့သည့် ကြိုးပမ်းမှုလုပ်ငန်းကြီးသည် ကမ္ဘာသိဖြစ်သည်။

စာတတ်မြောက်လုပ်ရှားမှု။ စာမတတ်သူသည် အသိပညာမဲ့ကာ သူတစ်ပါး၏ ဖိနှိပ်မှုခံရပေမည်။ ထို့ကြောင့် ယူနက်စ်ကိုအဖွဲ့မှ ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း စာမတတ်သူပပျောက်ရေး ရည်မှန်းဆောင်ရွက်နေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ရှေးကာလမှပင် ပညာအဆင့်အတန်းမြင့်မားခဲ့ကြသူများဖြစ်ပြီး စာတတ်မြောက်မှုအဆင့်မြင့်မားကြောင်း ကမ္ဘာသိဖြစ်သည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၉၈) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၈၆) လုံး**

၄၁။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်ကို ဖော်ဆောင်နေသည့် စိုက်ပျိုးရေးအခြေခံနိုင်ငံဖြစ်ပါသည်။ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမှုရှိပြီး ဒေသအတွင်းစားနပ်ရိက္ခာလုံခြုံမှုကို အထောက်အကူပြုနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ နိုင်ငံတော်အစိုးရနှင့် ပြည်သူများ၏ ပူးတွဲကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုများ၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် လူမှုစီးပွားရေးအခြေအနေများ အထိုက်အလျောက် တိုးတက်မှုရရှိနေပါသည်။ စီးပွားရေးကန့်သတ်ပိတ်ဆို့မှုများမရှိပါက ထိုထက်မက တိုးတက်အောင်မြင်မှာဖြစ်ပါသည်။ နာဂစ်မုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ခဲ့ပြီးနောက် ကယ်ဆယ် ရေး၊

ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရန် ကုလသမဂ္ဂ၊ အာဆီယံနှင့် မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရ တို့ပါဝင်သည့် သုံးပွင့်ဆိုင်ဗဟိုအဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းခဲ့ပါသည်။ သုံးပွင့်ဆိုင်ဗဟိုအဖွဲ့၏ အောင်မြင်မှုကို နိုင်ငံတကာအသိုက်အဝန်းက အသိအမှတ်ပြုပြီး အနာဂတ်မှာ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်သည့်အခါ စံနမူနာယူစရာတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု ယန္တရားတစ်ရပ်ဖြစ်လည်း အသိအမှတ်ပြုခံရပါသည်။ နာဂစ်မုန်တိုင်းအလွန် ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရေးစီမံကိန်းကိုချမှတ်ပြီး အနာဂတ်ကာလမှာ အလားတူဘေးအန္တရာယ်များကျရောက်ခဲ့လျှင် ထိရောက်စွာတုံ့ပြန်နိုင်ဖို့ နောက်ထပ်စီမံကိန်းများကိုလည်း ချမှတ်ထားပါသည်။

နာဂစ်အလွန်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံကာ အစိုးရနှင့် ပြည်သူလက်တွဲကြိုးပမ်းမှုကြောင့် လူမှုစီးပွားရေး အထိုက်အလျောက် တိုးတက်လျက်ရှိသည်။ နာဂစ်မုန်တိုင်းပြီးနောက် သုံးပွင့်ဆိုင်အဖွဲ့ကိုဖွဲ့စည်းကာ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့၍ ကမ္ဘာက အသိအမှတ်ပြုခဲ့ပြီး နာဂစ်အလွန် အလားတူတုံ့ပြန်နိုင်ရန် အနာဂတ်စီမံကိန်းများကိုလည်း ချမှတ်ထားသည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၂၂) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၈) လုံး**

၄၂။ နိုင်ငံတစ်ဝန်း၌ စက်မှုဇုန်များထူထောင်ပေးထားပြီး အသေးစားနှင့် အလတ်စား စက်မှုလုပ်ငန်းများကို နည်းပညာနှင့် အခြားလိုအပ်ချက်များ ပံ့ပိုးအားပေးလျက်ရှိသည်။ စက်မှုနယ်မြေများ၊ စက်မှုဇုန်များထူထောင်၍ အချို့ စက်မှုနယ်မြေများတွင် အကြီးစားမော်တော်ယာဉ် ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံများ၊ လယ်ယာသုံးစက်ပစ္စည်းများနှင့် စက်ကိရိယာများ ထုတ်လုပ်သည့်စက်ရုံများ ထုတ်လုပ်နေကြသည်မှာ အားတက်ဖွယ်ရာဖြစ်သည်။ ဈေးကွက်တွင်နိုင်ငံတကာထွက်ကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ဖြန့်ဖြူးနိုင်ရေး ဆက်လက်အား ထုတ်ကြရပေဦးမည်။ အရည်အသွေးမြင့်မားထွက်ကုန်များ ပိုမိုထုတ်လုပ်နိုင်ရေး၊ လုပ်သားများစွမ်းဆောင်ရည်မြင့်မားရေး၊ အသုံးစရိတ်နှင့် ကုန်ကျစရိတ်များ လျော့နည်းရေး၊ လေလွင့်ပြုန်းတီးမှုနည်းပါးရေးတို့သည်လည်း အလေးထားရမည့်အချက်များဖြစ်သည်။ စက်ရုံအသီးသီးမှ ကုန်ပစ္စည်းများထုတ်လုပ်ရာ၌ အရည်အသွေးစံချိန်စံညွှန်းမီ ထုတ်လုပ်ရေးသည် ပဓာနကျသည်။ စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံ တိုင်းက ဘဏ္ဍာရေးနှစ်သစ်တွင် ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ ကုန်ပစ္စည်းများထုတ်လုပ်ရေး၊ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ အပြည့်အဝ ဖြည့်ဆည်းပြီး စက်စွမ်းအားပြည့်ထုတ်လုပ်နိုင်ရေး အတွေးသစ်၊ အမြင်သစ်၊ တီထွင်ကြံဆမှုအသစ်များနှင့်အတူ တက်ညီလက်ညီ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ကြခြင်းဖြင့် စက်မှုနိုင်ငံထူထောင်နိုင်ရေး ရည်မှန်းချက်ခရီးအောင်မြင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

စက်မှုနိုင်ငံထူထောင်ရေး။ နိုင်ငံတစ်ဝန်း စက်မှုဇုန်များထူထောင်ကာ နည်းပညာနှင့်အခြားလိုအပ်ချက်များ ပံ့ပိုးလျက်ရှိသည်။ ဘက်ပေါင်းစုံ အလေးထား၍ စံချိန်မီထုတ်လုပ်ရေး၊ စက်ရုံတိုင်းက ဘဏ္ဍာရေးနှစ်သစ်တွင် ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်နှင့်အညီ ထုတ်လုပ်ရေး၊ ကုန်ကြမ်းအပြည့်အဝ ဖြည့်ဆည်းကာ စက်မှုအားပြည့်၊ အတွေးအမြင်၊ တီထွင်မှုအသစ်များဖြင့်

ညီညွတ်စွာကြိုးပမ်းခြင်းဖြင့် စက်မှုနိုင်ငံထူထောင်နိုင်မည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၂၀) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၉) လုံး**

၄၃။ ယနေ့အချိန်အခါသည် နယ်ပယ်စုံ၊ ကဏ္ဍအစုံ၌ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် တိုးတက်ပြောင်းလဲနေသည်ဖြစ်ရာ နိုင်ငံသားတိုင်းလိုအပ်သည့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးအရည်အသွေးများ ပြည့်စုံနေစေရန်နှင့် မျက်မှောက်ခေတ်ကာလ၏ သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာတိုးတက် ပြောင်းလဲမှုများနှင့် ယှဉ်တွဲပြီး အရည်အသွေးမြင့်မားသော လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များ ရရှိဖြစ်ထွန်းလာစေရန် ပညာရေးကဏ္ဍက ရှေ့ဆောင်ကြိုးပမ်းလျက်ရှိသည်။ ပညာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်တွင် ပညာရေးအသိုင်းအဝန်းတစ်ခုလုံးသာမက မိဘပြည်သူတစ်ရပ်လုံးကလည်း ပါဝင်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေသကဲ့သို့ လူမှုရေးအသင်းအဖွဲ့များကလည်း ပါဝင်ပံ့ပိုးလျက်ရှိသည်။ အနာဂတ်လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ရောက်ရှိလာမည့်လူငယ်များအား မိသားစုတန်ဖိုးကိုနားလည်ပြီး အဆင့်မီနိုင်ငံသားဖြစ်ရေး၊ ဘာသာစကားကျွမ်းကျင်မှု ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံနည်းပညာများကို အခြေခံနားလည်မှု၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားတတ်မှု၊ စွန့်လွှတ်စွန့်စားလိုစိတ်၊ တာဝန်ယူလိုစိတ်၊ ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းရှိမှု၊ ဆုံးဖြတ်တတ်မှု၊ တီထွင်လုပ်ကိုင်တတ်မှု၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်လိုမှု၊ ယှဉ်ပြိုင်လိုစိတ်ရှိမှု၊ လူ့လောကအကျိုး ဆောင်ရွက်လိုစိတ်ရှိမှု တို့အတွက် ပညာရေးကဏ္ဍက ရှေ့ဆောင်ပြီး ပြုစုပျိုးထောင်ပေးလျက်ရှိပါသည်။

ပညာရေးကဏ္ဍ။ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များ ဖြစ်ထွန်းလာစေရန် ပညာရေးကဏ္ဍက ရှေ့ဆောင်ကြိုးပမ်းလျက်ရှိရာ ပညာရေးပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်တွင် ပညာရေးအသိုင်းအဂန်းသာမက ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးနှင့် လူမှုရေးအဖွဲ့များကပါ ပံ့ပိုးလျက်ရှိသည်။ အနာဂတ်တွင် လူငယ်များ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ပညာရေးကဏ္ဍက ရှေ့ဆောင်လျက်ရှိသည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၀၄) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၃) လုံး**

၄၄။ မြန်မာနိုင်ငံသည် စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံပြီး စက်မှုကဏ္ဍဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ဦးတည်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ လက်မှုလယ်ယာမှ စက်မှုလယ်ယာသို့ ကူးပြောင်းရောက်ရှိရေးအတွက် စက်မှုဇုန်များ၊ လယ်ယာသုံးစက်ကိရိယာစက်ရုံများကို နိုင်ငံတော်က တည်ဆောက်ဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့သည်။ ယခုအခါ နိုင်ငံတော်၏စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကဏ္ဍတွင် ပြည်တွင်းလုပ်စက်မှုပစ္စည်းများ တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးတက်နေရာယူလာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ စက်မှုလုပ်ငန်းများတည်ရှိရာ နိုင်ငံတစ်ဝန်းစက်မှုဇုန်ကြီးများနှင့် စက်မှုဇုန်ခွဲများကို ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ခဲ့ပြီး ကျွမ်းကျင်သူ၊ နည်းပညာနှင့် ငွေကြေးအကူအညီများပံ့ပိုးပေး၍ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ နိုင်ငံတော်ကချမှတ်ထားသည့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာမူဝါဒများနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် ပုဂ္ဂလိကပိုင်အခန်းကဏ္ဍကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးလျက်ရှိရာ အကြီးစားစက်မှုလုပ်ငန်းများမှအပ ကျန်စက်မှုလုပ်ငန်းများကို ပုဂ္ဂလိကပိုင်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ဖက်စပ်လုပ်ငန်းအဖြစ်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ခွင့်ပြုခဲ့သည်။ မန္တလေး၊ မုံရွာနှင့် တောင်ကြီးအေးသာယာစက်မှုဇုန်များ

တွင် ခေတ်မီသံရည်ကျို ပုံလောင်းပုံထောင်းစက်ရုံများ၊ ရန်ကုန်မြို့၌ မိုနှင့် ဒိုင်ထုတ်လုပ်သည့် စက်ရုံများကို နိုင်ငံတော်က ထူထောင်ပေးခဲ့သည်။

စက်မှုလယ်ယာဆီသို့။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်မှုလယ်ယာမှ စက်မှုလယ်ယာသို့ ကူးပြောင်းနိုင်ရန် စက်မှုဇုန်များ၊ လယ်ယာသုံးစက်ကိရိယာများကို နိုင်ငံတော်ကတည်ဆောက်ပေးခဲ့ပြီး ကျွမ်းကျင်သူ၊ နည်းပညာနှင့် ငွေကြေးပံ့ပိုးပေးလျက်ရှိသည်။ စီးပွားရေးမူဝါဒနှင့် အံဝင်စေရန် အကြီးစားစက်မှုလုပ်ငန်းများမှအပ ကျန်စက်မှုလုပ်ငန်းများကို လွတ်လပ်စွာလုပ်ကိုင်ခွင့်ပြုခဲ့သည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၀၂) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၄) လုံး**

၄၅။ နိုင်ငံတော်အစိုးရအနေဖြင့် မျက်မှောက်ခေတ်မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များကို အရည်အသွေးမြင့်မားပြီး ဘက်စုံ၊ ကဏ္ဍစုံတွင် ထူးချွန်ထက်မြက်သည့် လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များအဖြစ် ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းအားဖြင့်သာ မိမိနိုင်ငံ၊ မိမိလူမျိုး တိုးတက်ကြီးပွားရေးအတွက် ရေရှည်ထိန်းသိမ်းမြှင့်တင်ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဆိုသည့် ခံယူချက်ဖြင့် အမျိုးသားပညာရေးမြှင့်တင်မှုအစီအမံများကို စနစ်တကျချမှတ်ပြီး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားလူငယ်များကို သိမှုနယ်ပယ်၊ ခံစားမှုနယ်ပယ်၊ ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ် အသီးသီးတွင် သုတ၊ ရသ၊ ကာယ၊ ဉာဏ ဘက်စုံထူးချွန်အောင် စာပေပညာနှင့်ယှဉ်တွဲ၍ တတ်သိကျွမ်းကျင်မှု၊ ကျန်း မာသန်စွမ်းမှု၊ စာရိတ္တမြင့်မားမှု၊ အမျိုးသားပညာရေးအသိအမြင်၊ အတွေးအခေါ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ရေးရာခံယူချက် မြင့်မားခိုင်ကျည်မှု၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု၊ ရသခံစားတတ်မှုစသည့် အရည်အသွေး၊ စိတ်ဓာတ်ကျွမ်းကျင်မှုတို့ ဘက်စုံကဏ္ဍတွင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်ထွန်း အောင် လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးနေခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နိုင်ငံလုံးတွင်ရှိကြသည့် မျိုးဆက်သစ်လူငယ်တို့သည် နိုင်ငံတော်နှင့်အတူ မိဘပြည်သူများက မျှော်လင့်ချက်မြင့်မားစွာဖြင့် အနာဂတ်အတွက် အရင်းအနှီးကြီးမားစွာဖြင့် မြုပ်နှံထားသည့် အဖိုးတန်အရင်းအမြစ်များ ဖြစ်သည်။

မျိုးဆက်သစ်ပညာရေး။ နိုင်ငံတော်အစိုးရက နိုင်ငံနှင့် လူမျိုးကြီးပွားရေးအတွက် အမျိုးသားပညာရေးအစီအမံများ ချမှတ်ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များ ကာယ၊ ဉာဏ ဘက်စုံထူးချွန်ကာ အတွေးအခေါ်နှင့် စိတ်ဓာတ်တို့ပြည့်စုံအောင် လေ့ကျင့်ပေးလျက် ၎င်းတို့သည် အနာဂတ်အတွက် အဖိုးတန်အရင်းအမြစ်များဖြစ်သည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၁၃) လုံး၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၈၃) လုံး**

၄၆။ မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက် ရေကောင်းရေသန့်သုံးစွဲမှုသည် အရေးကြီးပေသည်။ မသန့်ရှင်းသောရေများမှ ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ တိုက်ဖွိုက်ရောဂါ စသည်တို့ ဖြစ်တတ်ပေသည်။ အစားအသောက်နှင့် ရေသန့်ရှင်းမှု အားနည်းပါက လွယ်ကူစွာ ကူးစက်နိုင်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုတွင် (သန့်ရှင်းသော) ယင်လုံအိမ်သာအသုံးပြုရန် အထူးလိုအပ်သည်။ အိမ်သာလုံခြုံမှုမရှိပါက အညစ်အကြေးများ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်သို့ရောက်ရှိ၍ ရေပိုက်

ထဲသို့စိမ့်ဝင်ပြီး ယင်းရေပိုက်မှရေကို သောက်သုံးမိပါက ကာလဝမ်းရောဂါများဖြစ်ပြီး ကူးစက်မှုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပေရာ .အမျိုးသားပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းရေး လှုပ်ရှားမှု ရက်သတ္တပတ်တွင် ပြည်သူတိုင်း ရောဂါဘယကင်းဝေးရေးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အမူအကျင့်များဖြင့် ကျင့်ကြံနေထိုင်သွားကြပါက ပျော်ရွှင်သောမိသားစုဘဝကို ရရှိကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းကျန်းမာနေပါမှ အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်ကိုကိုယ်စွမ်းရှိသမျှ လုပ်ကိုင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာခြင်းကြောင့် စိတ်ချမ်းသာပြီး ပျော်ရွှင်မှုရလဒ်ကို ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

သန့်ရှင်းသောရေ။ မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက် ရေသည် အရေးကြီးပေသည်။ မသန့်ရှင်းသောအစားအစာနှင့် ရေတို့မှ ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်သည်။ အမျိုးသားပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေး ရက်သတ္တပတ်လှုပ်ရှားမှုတွင် လူတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါက ကျန်းမာပျော်ရွှင်သည့်မိသားစုဘဝရရှိခံစားရပေမည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၆၆) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၇၇) လုံး**

၄၇။ ဆေးလိပ်မှထွက်သော အခိုးအငွေ့များတွင် ဓာတုဓာတ်ပစ္စည်းအမျိုးစားပေါင်း ၃၀၀ ခန့်ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အထဲတွင် လူကို ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သော ဓာတ်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ကတ္တရာဓာတ်၊ နစ်ကိုတင်းဓာတ်၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓာတ်၊ ဘင်ဇင်းဓာတ်၊ အမိုးနီးယားဓာတ်တို့များစွာပါဝင်ပြီး အလွန်အဆိပ်ပြင်း၍ အလွန်အန္တရာယ်များသည့် ဖိုင်ယာနိုက်ဓာတ်လည်း အနည်းငယ်ပါဝင်နေပါသည်။ ဆေးလိပ်တွင် အဓိကပါဝင်သော ဓာတ်ပစ္စည်းမှာ နစ်ကိုတင်းဓာတ်ဖြစ်၍ ၎င်းနစ်ကိုတင်းဓာတ်သည် ဆေးလိပ်ကို ရှူရှိုက်၍ သောက်သုံးသူများ၏အဆုတ်ထဲသို့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ဝင်ရောက်သွားပြီး ဆေးလိပ်ကို ရှိုက်၍ မသောက်ဘဲ သာမန်ဖွာ၍ သောက်သူများ၏အဆုတ်ထဲသို့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ဝင်ရောက်ကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။ ဆေးလိပ်သောက်သုံးခြင်းသည် သောက်သုံးသူကိုသာမက အနီးအနားရှိ ပတ်ဝန်းကျင်မှဆေးလိပ်ငွေ့ရှူရှိုက်နေရသူများကိုပါ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေပါသည်။ ဆေးလိပ်ငွေ့ကြောင့် လသားကလေးငယ်များ ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း၊ အဆုတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ကလေးများတွင် ရင်ကျပ်ပန်းနာဖြစ်ခြင်း၊ အဆုတ်ပြွန်ရောင်ခြင်း၊ လူကြီးများတွင် အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်ခြင်းစသည်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသဖြင့် မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက် သတိပြု ဆင်ခြင်သင့်လှပေသည်။

ဆေးလိပ်အန္တရာယ်။ ဆေးလိပ်ငွေ့တွင် လူကိုဘေးဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများအပြင် အဆိပ်ပြင်းသည့် ဖိုင်ယာနိုက်ဓာတ်လည်း အနည်းငယ် ပါဝင်သည်။ အဓိကနီကိုတင်းဓာတ်မှာ သောက်သူ၏အဆုတ်ထဲသို့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ဖွာသူ၏အဆုတ်ထဲသို့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့် ရောက်ရှိပြီး အနီးရှိလူများကိုပါ အဆိပ်ဖြစ်စေ၍ မိသားစုကျန်းမာရေးအတွက် ဆင်ခြင်သင့်သည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၀၁) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၃) လုံး**

၄၈။ လူတို့၏ စိတ်ပျက်ရခြင်းနှင့် မတွေ့ကြုံသေးဘူးသောလူကို လိုက်၍ရှာဖွေလျှင် ကမ္ဘာသာလျှင် ကုန်ဆုံးရန်အကြောင်းရှိချေ သည်။ စိတ်မပျက်ဘူးသောသူနှင့်မူကား တွေ့ကြုံရမည် မဟုတ်ပေ။ လောကကြီး၌ မိမိလိုအင်ဆန္ဒ မပြည့်ဝခြင်း၊ မိမိအကြံမအောင်မြင်ခြင်း၊ မိမိလိုရာသို့မရောက်ခြင်းများသည် အများနှင့်သက်ဆိုင်သောအရာဖြစ်လျက် လူတို့၏ အလှမ်းတိုင်း အလှမ်းတိုင်း၌ သစ်ငုပ် ကန်သင်းသဖွယ် ခုခံနေသောအရာများဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့သောအရာများကား စိတ်ပျက်ရခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းခံများဖြစ်သော ကြောင့် ထိုအရာများတည်ရှိနေသ၍ လူတို့တွင် စိတ်ပျက်ရခြင်းနှင့်ကင်းလွတ်ရမည် မဟုတ်ချေ။ ထိုသို့ဖြစ်ပါလျက် စိတ်ပျက်ရန်ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ငါတို့သည် ဤအရာကို စိတ်ပျက်လေပြီ။ ဤအရာကို ငါတို့လက်လျှော့လိုက်အံ့ဟု လက်လျှော့ခြင်းကိုပြုကြပါမူ လောကကြီး၌ မည်သည့်အရာမျှ ဖြစ်မြောက်ထွန်းကားနိုင်ရန် အကြောင်းမရှိတော့ဘဲ ပျက်စီးခြင်းချောက်ကမ်းပါးသို့ တစ်ဟုန်တည်း ထိုးဆင်းခုန်ချသည်နှင့်သာ တူပေလိမ့်မည်။

လောကဓံနှင့် လူသား။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် စိတ်မပျက်ဖူးသောသူဟူ၍ မရှိပေ။ စိတ်ပျက်ရခြင်း၏ အရင်းခံအကြောင်းမှာ ကိုယ့်ဆန္ဒမပြည့်ဝခြင်း၊ အကြံမအောင်မြင်ခြင်း၊ လိုရာမရောက်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ စိတ်ပျက်စရာဆိုပြီး လက်လျှော့လိုက်၍လည်းမဖြစ်ချေ။ လက်လျှော့ကြေးဆိုလျှင် ဖြစ်မြောက်ထွန်းကား တိုးတက်တော့မည်မဟုတ်ပေ။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၄၆) လုံး၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၇၈) လုံး**

၄၉။ မြန်မာနိုင်ငံသည် သစ်တောသယံဇာတများ၊ ဇီဝမျိုးစုံမျိုးကွဲများဖြင့် ကြွယ်ဝသည့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံဧရိယာအကျယ်အဝန်း၏ ထက်ဝက်ရာခိုင်နှုန်းကျော်သည် သစ်တောများဖြင့်ဖုံးလွှမ်းနေပါ၏။ သစ်တောများကြောင့် လူသားများ၊ သက်ရှိသတ္တဝါများနှင့် ဇီဝမျိုးစုံရှင်သန်နေထိုင်ခြင်းဖြစ်၏။ သဘာဝဂေဟစနစ်ကို သစ်တောများဖြင့် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်၏။ ပတ်ဝန်းကျင်ရေမြေသဘာဝကောင်းမွန်ပါမှ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ကျန်းမာရေးစသည်တို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ခိုင်မာလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာ့အဖိုးတန်သစ်တောများ အခွန့်ရှည်ကြာစွာတည်တံ့စေရန်နှင့် နောင်သားစဉ်မြေးဆက် သစ်တောသယံဇာတများ စဉ်ဆက်မပြတ်ထုတ်ယူသုံးစွဲနိုင်ရေး ဆောင်ရွက်သွားရန်၊ သစ်တောပြုန်းတီးမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းရန် နိုင်ငံတော်အပိုင်း၊ ပုဂ္ဂလိကအပိုင်းနှင့် ပြည်သူလူထုအပိုင်းက သစ်တောသစ်ပင်စိုက်ပျိုးရေးကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်လျက်ရှိ၏။ အလားတူနှစ် (၃၀) နှစ်ရှည်အမျိုးသားသစ်တောကဏ္ဍ ပင်မစီမံကိန်းကိုလည်း ရေးဆွဲချမှတ် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ထို့အတူယခုမျက်မှောက်ကာလတွင် ပုဂ္ဂလိကကျွန်းစိုက်ခင်းများ ထူထောင်နိုင်စေရေးအတွက် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

မြန်မာ့သစ်တော။ မြန်မာနိုင်ငံသည် သစ်တောသယံဇာတနှင့် ဇီဝမျိုးကွဲများ ကြွယ်ဝသောနိုင်ငံဖြစ်ပြီး နိုင်ငံ၏ဧရိယာထက်ဝက်ကျော်ကို သစ်တောများဖြင့် ဖုံးလွှမ်းထား၏။ သစ်တောများမပြုန်းတီးစေရန်နှင့် ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် နိုင်ငံတော်၊ ပုဂ္ဂလိကနှင့်

ပြည်သူတို့က သစ်တောသစ်ပင်စိုက်ပျိုးရေးကို နှစ် (၃၀) စီမံကိန်းချမှတ်ကာ ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၉၀) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၆) လုံး**

၅၀။ အမျိုးသားရေးတာဝန်ကို ရေးရှုသည့်စာပေများသည် ပြည်သူတို့ကို မှန်ကန်သော အတွေးအမြင်၊ ဗဟုသုတများ၊ အချင်းချင်း ရိုင်းပင်းညီညွတ်သည့် အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်များ၊ တိုင်းချစ်ပြည်ချစ်၊ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်နှင့်တကွ မြန်မာတို့၏ ထူးခြားကောင်းမြတ်သော စရိုက်လက္ခဏာအစဉ်အလာများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်သည့် အသိပညာစွမ်းအား ဂုဏ်သတ္တိများကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ အမျိုးသားစာပေအပါအဝင် ကောင်းမြတ်သည့်ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ် အစုအဝေးကြီးကို မြန်မာဟု စတင်ထင်ရှားခဲ့သည့် သမိုင်းဦး ကာလမှစ၍ ဆက်ခံရရှိထားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ မျက်မှောက်ခေတ်ကာလ၌ မပျောက်မပျက် မတိမ်ကောစေရန် ခေတ်အဆက်ဆက် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မြှင့်တင်လာခဲ့သော အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်အစုအဝေးတွင် အမျိုးသားစာပေသည် အလွန်တန်ဖိုးကြီးမားသော ဘိုးဘွားအမွေအနှစ်တစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ စာဆိုတော်များ၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အမှတ်ထင်ထင် ဂုဏ်ပြုသည့်အနေဖြင့် စာဆိုတော်ပွဲသဘင်ကို ကျင်းပပေးခြင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ နတ်တော်လဆန်း ၁ ရက်ကို စာဆိုတော်နေ့ဟုသတ်မှတ်ပြီး အနယ်နယ်အရပ်ရပ်၌ စာဆိုတော်နေ့ အထိမ်းအမှတ်ပွဲများ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မပျက်မကွက် ကျင်းပကြသည်။

အမျိုးသားစာပေ။ စာပေမှန်သမျှ ပြည်သူကို မှန်ကန်သောအတွေးအမြင် ဗဟုသုတများ မြန်မာတို့၏ ထူးခြားကောင်းမြတ်သော အစဉ်အလာ ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မည့် ဂုဏ်သတ္တိထူးများ ပေးစွမ်းသည်ချည်းဖြစ်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်ဖြစ်သော အမျိုးသားစာပေသည် အလွန်တန်ဖိုးကြီးမားပြီး စာဆိုများ၏ကျေးဇူးကို ဂုဏ်ပြုသည့်အနေဖြင့် စာဆိုတော်နေ့အထိမ်းအမှတ်ပွဲများ နှစ်စဉ်ကျင်းပသည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၉၆) လုံး အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၉) လုံး**

၅၁။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ကျောက်မျက်ရတနာ ကျောက်ကောင်းများ ထွက်ရှိသည့်နိုင်ငံများတွင် ထိပ်ဆုံးမှပါဝင်သည်။ ကျောက်မျက်ရတနာဟုဆိုလိုက်လျှင် မြန်မာကိုမသိသူရှားပေလိမ့်မည်။ ကျောက်စိမ်းနှင့် ကျောက်မျက်ကြောင့်ပင် မြန်မာကို ကမ္ဘာကသိကြ၏။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ကျောက်ကောင်း ကျောက်မျက်များထွက်ရှိရာ သက်ရင့်တောင်တန်းများစွာ ပိုင်ဆိုင်ထား၏။ မြန်မာ့ကျောက်စိမ်း၊ စိမ်းနှင့် ကျောက်မျက်များကို ကချင်ပြည်နယ် လုံးခင်နှင့် ဖားကန့်ဒေသများမှ အများအပြားထွက်ရှိသည်။ ထွက်ရှိလာသော ကျောက်စိမ်းကျောက်မျက်များကို အနည်းဆုံး တစ်နှစ်(၂) ကြိမ် ကျောက်မျက်ရတနာပြပွဲများအဖြစ် ခင်းကျင်းပြသရောင်းချပေးလျက်ရှိသည်။ ပြပွဲတိုင်းတွင် ပြည်တွင်းပြည်ပ ရတနာကုန်သည်များက လာရောက်ဝယ်ယူကြသည်။ မြန်မာ့ကျောက်စိမ်း၊ ကျောက်မျက်များသည် ဝယ်ပြီးရောင်းလျှင်မြတ်၊ သိမ်းထားလျှင် တန်ဖိုးတက်ဆိုသည့် ကျောက်မျက်ရတနာများပင်ဖြစ်၏။ ရတနာကုန်သည်များသည် အရည်ကျောက်များကို တစ်ဆင့်ဈေးခေါ်ပြီး ဈေးကောင်းဖြင့် ရောင်းချကြ

သည်။ အရည်ကျောက်မဟုတ်သည့် အကာကျောက်များကိုပင် တန်ဖိုးတက် ရုပ်တု၊ ရုပ်ထွင်းများ ပြုလုပ်ရောင်းချသဖြင့် ဈေးကောင်းရကြသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မြန်မာ့ကျောက်စိမ်း၊ ကျောက်မျက်များသည် ကမ္ဘာ့ကျောက်မျက်ရတနာဈေးကွက်တွင် လူကြိုက်များရခြင်း ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့ကျောက်မျက်ရတနာ။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ကျောက်မျက်ရတနာကောင်းများထွက်ရှိသည့် ထိပ်ဆုံးနိုင်ငံတွင်ပါဝင်သော မြန်မာကို ကမ္ဘာကသိကြသည်။ လုံးခင်းနှင့် ဖားကန့်တို့မှ ထွက်ရှိသည့် အရည်အသွေးကောင်းကျောက်မျက်များကို အနည်းဆုံးတစ်နှစ်(၂)ကြိမ် ကျောက်မျက်ရတနာပြပွဲများအဖြစ် ခင်းကျင်းကာ ဈေးကောင်းဖြင့်ရောင်းချလျက်ရှိသည်။ အကာကျောက်များကို ရုပ်တု၊ ရုပ်ထွင်းများပြုလုပ်ရောင်းချရသဖြင့် လူကြိုက်များသည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၈၄)လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၉) လုံး**

၅၂။ သတ္တိကိုပညာရှာသည့်အခါဖြစ်စေ၊ ကောင်းသောအလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သည့်အခါဖြစ်စေ၊ ဥစ္စာစီးပွားရှာကြံသည့်အခါဖြစ်စေ ရဲရင့်ခြင်းတည်းဟူသော သတ္တိကို ထားရှိလုပ်ကိုင်တတ်သည့် ရဲစွမ်းသတ္တိကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ မှန်ပေ၏။ ပစ္စည်းဥစ္စာဆုံးရှုံးခြင်းထက် အားကိုးအားထားပြုရသော ခင်ပွန်းကောင်းတစ်ဦးဆုံးရှုံးခြင်းသည် ပို၍ဆုံးရှုံး၏။ ထို့ထက် သတ္တိဆုံးရှုံးခြင်းသည် အားလုံးဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်းမည်၏။ ထို့ကြောင့် လူကြီးသူမများက လူငယ်လူရွယ်တို့အား အလုပ်တစ်ခုလုပ်ရာတွင် "သတ္တိ၊ ဗျတ္တိ ရှိကြစမ်းပါ၊ ဇွဲရှိကြစမ်းပါ" စသည်ဖြင့် ပြောဆိုဆုံးမလေ့ရှိကြ၏။ သို့သော် အများစုမှာ ထိုသတ္တိနည်းခြင်းကြောင့် အောင်မြင်ရေးလမ်းကြောင်းနှင့် လွဲခဲ့ရသည်။ လူနည်းစုသည် ရဲစွမ်းသတ္တိကိုမွေးပြီး ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ကြသဖြင့် ဘဝတွင် အောင်မြင်ရေးလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်သွားခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ယနေ့ခေတ် လူငယ်လူရွယ်တိုင်းသည် ပညာရှာလေ့လာဆည်းပူးရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ဥစ္စာစီးပွားရှာကြံရာတွင်ဖြစ်စေ၊ လူအများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်မှန်မြတ်သည့်အလုပ်ကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ အခြေခံပဓာန အကျဆုံးသောသတ္တိကို အစဉ်မွေးမြူထားရှိလျက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်လှပါသည်။

လူနှင့် သတ္တိ။ ပညာရှာခြင်း၊ ကောင်းသောအလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ဥစ္စာရှာခြင်းတို့တွင် ရဲရင့်စွာလုပ်ကိုင်ခြင်းသည် သတ္တိဖြစ်သည်။ သတ္တိဆုံးရှုံးခြင်းသည် လုံးဝဆုံးရှုံးခြင်းဖြစ်သည်။ သတ္တိနည်းခြင်းကြောင့် အောင်မြင်မှုနှင့် လွဲကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့ခေတ် လူငယ်တိုင်း ပညာနှင့် ဥစ္စာရှာရာတွင်ဖြစ်စေ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင်ဖြစ်စေ၊ မွန်မြတ်သည့်အလုပ်ကိုဖြစ်စေ သတ္တိကိုမွေးမြူလုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်သည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၉၅) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၈) လုံး**

၅၃။ ကလေးဘဝ၊ အပျိုဖော်ဝင်စအရွယ်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်၊ လူကြီး၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတိုင်းသည် မိမိအတွက် လိုအပ်သောအာဟာရ ပြည့်ဝမျှတစွာစားသုံးရန် လိုအပ်လှ

သည်။ သို့မှသာ အာဟာရချို့တဲ့ခြင်း၊ အာဟာရလွန်ကဲခြင်းတို့မှ ကင်းဝေးပြီး ကိုယ်ကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းတို့ ရရှိနိုင်သည်။ လူတစ်ဦးချင်း နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ လူအများစု အရေးပေါ်အခြေအနေကျရောက်ခြင်း စသည့်ကာလများတွင်လည်း အာဟာရသည် အရေးပါသောအခြေခံတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ အာဟာရမျှတစေရန် အင်အားဖြစ်ထွန်းစေသောအစာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာ၊ ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာ ၃ မျိုးလုံးပါဝင်၍ အသက်အရွယ်နှင့် လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေအလိုက် သင့်တင့်သောပမာဏစားသုံးရန်လိုအပ်ပေသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် အာဟာရချို့တဲ့မှုများလျော့နည်းပပျောက်ရေး၊ အာဟာရလွန်ကဲမှုပြဿနာများကာကွယ်ရေး၊ အာဟာရထွန်းကားလာရေးတို့ကို ရည်မှန်းချက်များ အဖြစ်ချမှတ်ကာ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပေသည်။ အသက်အရွယ်အားလုံးအတွက် အာဟာရမြှင့်တင်ခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ခြင်းများအပြင် အာဟာရဓာတ်ဖြည့်တင်းခြင်းများကို ပုံမှန်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပေသည်။

အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေး။ လူသားတိုင်းသည် အရွယ်မရွေး အာဟာရမျှတစွာစားသုံးခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကျန်းမာကာ စိတ်ချမ်းသာပြီး အသက်ရှည်ပေမည်။ အင်အားဖြစ်စေပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကြီးထွားကာ ရောဂါကာကွယ်စေနိုင်သောအစာများကို အရွယ်နှင့် လှုပ်ရှားမှုအလိုက် စားသုံးရန် လိုအပ်ပေသည်။ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနသည် အာဟာရဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများကို ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၀၁) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၃) လုံး**

၅၄။ "ခွေတာစုဆောင်း သူဋ္ဌေးလောင်း" ဟူသောစကားသည်လည်းကောင်း၊ "စုပါများတောင်ပို့ဖြစ်"၊ "တစ်နေ့တစ်လံ ပုဂံဘယ်ရွှေ့" ဆိုသည့်စကားသည်လည်းကောင်း၊ ခွေတာစုဆောင်းလျှင် မကြာမီ ကြီးပွားချမ်းသာလာနိုင်ကြောင်းကို ညွှန်းဆိုထားခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ခေါင်းတစ်ရာသားကို စားပါ၊ အိမ်နောက်ဖေး ဈေးဆိုင်တည်၊ တစ်နေ့ ပုဆိုးသုံးခါလှည့်ဝတ်ဆိုသည့်စကားများသည် ကျောင်းသင်ခန်းစာစာအုပ်များတွင် မေ့ချန်ထားခဲ့သည့် စကားများမဟုတ်။ ဘဝတစ်သက်တာလုံး လိုက်နာကျင့်သုံးအပ်သည့် ကြီးပွားရေးလမ်းညွှန်များပင်ဖြစ်၏။ ဈေးနှုန်းချိုသာသည့် သားလေး၊ ငါးလေးများကို ဝယ်ယူစားသုံးခြင်းဖြင့် ခွေတာစုဆောင်းရာရောက်ပေ၏။ ဆီဦးထောပတ်စားမှ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီဟု မဆိုနိုင်။ ငါးပိရည်တစ်ခွက်၊ ထမင်းကြော် တစ်ပန်းကန်နှင့် ပြီးတန်သာပြီး၏။ ခွေတာစု ဆောင်းသူများအတွက် ဝမ်းဝရေးသည် အဓိကဖြစ်၏။ အရသာရှိရှိ စားသောက်ခြင်းသည် အဓိကမဟုတ်။ အကုန်အကျနည်းနည်းနှင့် အိမ်တွင်စားနိုင်သည့် အာဟာရဖြစ်သော အစားအစာများ ရွေးချယ်စားသုံးနိုင်ခြင်းသည် အဓိကကျသည်။ ဟိုတယ်နှင့် စားသောက်ဆိုင်များတွင် သွားရောက်စားသောက်မှသာ တစ်ဝမ်းတစ်ခါး ပြည့်သည်မဟုတ်။ လူတိုင်းတွင် စားနိုင်လှ တစ်ဝမ်းတစ်ဗိုက်သာဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်လည်း တစ်ဗိုက်တစ်ဝမ်း၊ ဟိုတယ်၌စားလည်း တစ်ဗိုက်တစ်ဝမ်းသာဖြစ်၏။

ခွေတာမှချမ်းသာ။ ခွေတာစုဆောင်းလျှင် ကြီးပွားနိုင်ကြောင်း မြန်မာ့စကားပုံများက ကျောင်းစာအုပ်များတွင် ချန်မထားခဲ့ဘဲ တစ်သက်လုံး လိုက်နာကျင့်သုံးရန် ညွှန်းဆိုထားရာ

ဆီဦးထောပတ်စားနိုင်ပါမှ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီဟု မယူဆသင့်ပေ။ တစ်ဝမ်းစာအတွက် ဈေးနှုန်းချိုဝမ်းဝပြီး အရသာ၊ အာဟာရလည်းရှိသည့် အစားအစာကို ရွေးချယ်စားသုံးမှုသာ အဓိကကျသည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၀၀) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၄) လုံး**

၅၅။ ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာ နေထိုင်ရန်အတွက် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို ဂရုပြုသင့်သည်။ လူတို့သည် အဝတ်အထည်များကို လူ့ယဉ်ကျေးမှုအရ ဟီရိဩတ္တပ္ပစောင့်ထိန်းမှုအတွက် ဝတ်ဆင်သည်သာမက ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်အောင်လည်း ဝတ်ဆင်ကြရသည်။ ပူအိုက်သောရာသီဥတုတွင် အပူဒဏ်ကိုခံနိုင်ရန်အတွက် အဝတ်ပါးပါးကို ဝတ်ဆင်ကြရသည်။ အေးမြသောရာသီဥတုတွင်လည်း အအေးဒဏ်ကိုခံနိုင်ရန်အတွက် အဝတ်ထူထူကိုလည်းကောင်း၊ အနွေးထည်ကို လည်းကောင်း ဝတ်ဆင်ကြရသည်။ အပူအအေးမျှတသောဝတ်ဆင်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ဖြည့်ဆည်းမှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ရိုးရာဝတ်စားဆင်ယင်မှုသည် အမြင်တင့်တယ်ရုံသာမက မြန်မာ့ရာသီဥတုနှင့်လည်း လိုက်ဖက်ဆီလျော်သည့်အတွက် ရာသီအလိုက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော မြန်မာ့ရိုးရာအဝတ်အစားများကို ဝတ်စားဆင်ယင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာ လှုပ်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရိုးရာဝတ်စားဆင်ယင်မှု။ အဝတ်အစားကို ယဉ်ကျေးမှုအရသာမက ကျန်မာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင်ပါ ဝတ်ဆင်သင့်သည်။ ရာသီဥတု အပူအအေးနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဝတ်စားဆင်ယင်မှသာ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်မည်။ မြန်မာတိုင်း မြန်မာ့ရိုးရာအဝတ်အစားများကို ရာသီအလိုက်ဝတ်ဆင်ပါက ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာနေကြရမည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၂၀) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၈၁) လုံး**

၅၆။ မေတ္တာဆိုသည်မှာ သူတစ်ပါး၏ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားခြင်းဖြစ်သည်။ မေတ္တာထားသူအပေါ်မှာ ဘေးရန်ကင်းပါစေ၊ ကိုယ်ကျန်းမာ၍ စိတ်ချမ်းသာပါစေ၊ အောင်မြင်ပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေဟူ၍ ကောင်းသောစေတနာထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါး၏အပေါ်တွင် နှစ်သက်ခြင်း၊ မြတ်နိုးခြင်းရှိသည်၊ စေတနာကောင်းရှိသည်။ ထိုကဲ့သို့ စိတ်ကောင်းစေတနာဖြစ်သော မေတ္တာနှင့်နေသူသည် ကိုယ်တိုင်လည်း နှလုံးစိတ်ဝမ်းအေးချမ်းသည်။ အများအမြင်မှာ နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်သည်။ မျက်နှာမြင် ချစ်ခင်ပါစေဆုနှင့် ပြည့်စုံသည်။ မေတ္တာသည် အအေးဓာတ်၊ အကြည်ဓာတ်၊ အလှဓာတ်ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးကို အေးမြကြည်လင်လှပစေသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဥပဓိရုပ် ကြည်လင်သန့်ရှင်းအေးချမ်းခြင်းနှင့် ပြည့်စုံတင့်တယ်သည်။ မေတ္တာစိတ်ထားသူသည် သဘောထားကြီး၍ စိတ်ကောင်းရှိသူလည်း ဖြစ်သည်။

မေတ္တာစိတ်။ သူတစ်ပါး၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကိုလိုလား၍ စေတနာကောင်းထားခြင်းကို မေတ္တာဟုခေါ်သည်။ သူတစ်ပါးအပေါ် စိတ်ကောင်းစေတနာထားသော မေတ္တာရှင်သည် သူတစ်ပါးကို အေးမြကြည်လင်စေသလို မိမိဥပဓိရုပ်ကိုလည်း ကြည်လင်သန့်ရှင်းအေးချမ်း

သည်။ မေတ္တာတရားသည် အသွားအပြန်ရှိပြီး တူသောအကျိုးပေးသည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၀၂) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၈၃) လုံး**

၅၇။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ပုဂံရှေးဟောင်းဒေသသည် ကမ္ဘာသိထင်ရှားသည့်ဒေသတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပုဂံရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုနယ်မြေသည် မြန်မာနိုင်ငံနှင့် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်ကို ဖော်ညွှန်းနေသည့်ဒေသဖြစ်သည်။ ယင်းဒေသရှိ ယဉ်ကျေးမှုအနုပညာလက်ရာများသည် တန်ဖိုးမြင့်မားပြီး မြန်မာတို့၏ယုံကြည်ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာတရားဆိုင်ရာ ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များဖြစ်သည်။ ထိုသို့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့် ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ စုဝေးတည်ရှိသော ထူးခြားသည့်ဂုဏ်ဒြပ်များကြောင့် ပုဂံမြို့သည် ကမ္ဘာတွင် ထင်ရှားသောမြို့တစ်မြို့ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အစောဆုံး တွေ့ရှိခဲ့သဖြင့် "ကမ္ဘာလူသားအစ မြန်မာက" ဟု ကမ္ဘာက အသိအမှတ်ပြုထားခြင်းဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ပုံတောင်ပုံညာဒေသ၊ မြိုင်မြို့နှင့် ပုလဲမြို့နယ်များ၌ တွေ့ရှိခဲ့ရသည့် လူတူပရိုင်းမိတ်ရုပ်ကြွင်းများအရ ကမ္ဘာကအသိအမှတ်ပြုလက်ခံခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမ မြန်မာနိုင်ငံကို ပုဂံဒေသ၌ စတင်တည်ထောင်ခဲ့သဖြင့် မြန်မာလူမျိုးများသည် မိမိတို့ နေထိုင်ရာ မြန်မာ့မြေတွင် စတင်ဖြစ်တည်ခဲ့ရသောကြောင့် မြန်မာတို့၏ဇာတိဂုဏ် ပိုမို မြင့်မားခဲ့ရသည်။

ရှေးဟောင်းပုဂံမြို့တော်။ ပုဂံနယ်မြေသည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သည့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ရှေးဟောင်းယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ စုဝေးတည်ရှိရာ ထူးခြားသည့်ဂုဏ်ဒြပ်ကြောင့် ကမ္ဘာတွင်ထင်ရှားသည်။ ပုံတောင်ပုံညာဒေသ၊ မြိုင်နှင့် ပုလဲမြို့ နယ်များ၌တွေ့ခဲ့သည့် လူတူပရိုင်းမိတ်ရုပ်ကြွင်းများကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံကို ကမ္ဘာ့လူသားများအစပြုရာ ဒေသတစ်ခုအဖြစ် ကမ္ဘာကလက်ခံခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၀၃) လုံး ၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၈) လုံး**

၅၈။ စာဖတ်တတ်ရဲ့လားဟုမေးလျှင် ဖတ်တတ်တာပေါ့ဟု ဆိုကြပေလိမ့်မည်။ ဟိုက်စ်ကူးမှ ဘီအေ၊ အမ်အေအောင်သူတို့အား ဤမေးခွန်းကိုမေးမိပါမှ မေးသူကို အမေးခံရသူက ရိုက်ပစ်လိုက်ချင်ပေလိမ့်မည်။ စာတတ်လျှင် စာဖတ်တတ်သည်ဟု သာမန်အားဖြင့် ဆိုနိုင်စေကာမူ စာဖတ်တတ်ဖို့ကား လိုပေသေးသည်။ စာတတ်တိုင်း စာဖတ်တတ်သည်ဟု မဆိုသာပေ။ အတန်းစာဖတ်၍ စာမေးပွဲ အသီးသီးအောင်မြင်သော်လည်း စာဖတ်တတ်ဖို့လိုသေးသည် ဟုဆိုရသည်မှာ အတော်ပင်အားနာစရာကောင်းလှ၏။ စာပေက မိမိ ဘဝအကျိုးပေးမွန်မြတ်အောင်အကျိုးပြုပါမှ စာဖတ်တတ်သည်ဟုခေါ်ချင်ပါသည်။ အကျိုးပြုသောစာပေကို ရွေးချယ်ဖတ်တတ်မှသာလျှင်လည်း စာဖတ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။ စာကိုဖတ်၍ မိမိဘဝ၌ ထူးကဲသောအကျိုးများခံစားရပါမှ စာဖတ်ရကျိုးနပ်ပေလိမ့်မည်။ ထိုစာမျိုး ဖတ်မိအောင် ရှာဖွေကြိုးပမ်း၍ ဖတ်မှသာလျှင် စာဖတ်တတ်သည်ဟု ခေါ်ပါရစေ။

စာဖတ်ခြင်းအကျိုး။ စာတတ်တိုင်း စာဖတ်တတ်သည်ဟု မဆိုသာပေ။ ဘီအေ၊ အမ်အေ အောင်တိုင်းလည်း စာဖတ်တတ်ဖို့လိုသည်။ စာပေက မိမိဘဝကို အကျိုးပြုပါမှ စာဖတ်တတ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အကျိုးပြုစာပေကို ရွေးချယ်ဖတ်တတ်ဖို့လိုသည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၂၉) လုံး အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၅၉) လုံး**

၅၉။ အောင်မြင်မှုကို လူတိုင်းခံစားဖူးကြသည်။ အောင်မြင်မှုကြောင့် ဘဝင်လေဟပ်သူများလည်းရှိနိုင်သည်။ စာမေးပွဲအောင်မြင်မှု၊ အားကစားအောင်မြင်မှု၊ ရာထူးတိုးတက်အောင်မြင်မှု၊ ဘဝရည်မှန်းချက်အောင်မြင်မှု စသည်တို့ဖြစ်သည်။ အဆိုပါအောင်မြင်မှုတို့ကို လွယ်လွယ်ကူကူရရှိကြသည်တော့မဟုတ်။ အောင်မြင်မှုရရှိရေးအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမှု၊ ရင်းနှီးပေးဆပ်ရမှုတို့ ရှိစမြဲဖြစ်သည်။ ယင်းအချက်ကို လေးနက်စွာစဉ်းစားလျှင် စိတ်ဘဝင်ကြွမှုကို အလိုက်အထိုက် ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အောင်မြင်မှုနှင့်အတူ တာဝန်သိစိတ်ဖြင့် အရာရာကို တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်လျှင်မူ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ပိုမိုရှိလာမည်သာဖြစ်သည်။ အမှောင်နှင့်အလင်း၊ အဆိုးနှင့် အကောင်း၊ အပူနှင့် အအေးစသည့် နိယာမတရားအရ ဘဝတွင် ဆုံးရှုံးမှုကိုလည်း ထင်းခွေမကြုံ ရေခပ်ကြုံနိုင်သည်များ ရှိသည်။ အရှုံးနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ကြံ့ကြံ့ခံရင်း မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရန်ဖြစ်သည်။ သင်ခန်းစာယူတတ်လျှင် အမြတ်ပင်ထွက်နိုင်သည်ကို သတိပြုကြရမည်။ မိမိရည်မှန်းထားသည့်တန်ဖိုးအထားဆုံးအရာအတွက် ဦးစွာအချိန်ပေး လုပ်ဆောင်ကြရမည်။ အချိန်မရှိ အချိန်မလောက် မအားလပ်၍ ဟူသည့် အတွေးများကို ဖယ်ရန်လိုသည်။

အောင်မြင်မှု။ အောင်မြင်မှုအတွက် အားထုတ်ရမှုမှာ ရှိစမြဲပင်။ သို့သော် စိတ်ဘဝင်ကြွမှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရပေမည်။ ယင်းနှင့်အတူ တာဝန်သိစိတ်ဖြင့် လုပ်ဆောင်မှသာ အဓိပ္ပာယ်ရှိပေမည်။ အရှုံးနှင့် ကြုံတွေ့သည့်အခါ ဇွဲလုံ့လဖြင့် ကြိုးစားရန်လိုပြီး ရည်မှန်းချက်အတွက် အချိန်ယူလုပ်ဆောင်ရမည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၃၀၄) လုံး၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၇၆) လုံး**

၆၀။ မြတ်စွာဘုရားသခင်သည် မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရဟန်းငါးရာအကြောင်းပြု၍ ဝါခေါင်လပြည့်နေ့၌ ဟောကြားတော်မူ ခြင်းကြောင့် ဝါခေါင်လပြည့်နေ့ကို “မေတ္တာအခါတော်နေ့” ဟုသတ်မှတ်ကာ ဘုရားကျောင်းကန်များသို့ သွားရောက်လှူဒါန်းပူဇော်ခြင်း၊ လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါအပေါင်းအား ကုသိုလ်အစုအဖို့အတွက် အမျှပေးဝေခြင်းအမှုများ ပြုကြပါသည်။ မေတ္တာအခါတော်နေ့ သတ်မှတ်ရသည့်အကြောင်းအရင်းမှာ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်က ငါးရာသောရဟန်းတို့သည် ဘုရားရှင်ထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းသင်ယူကြပြီးလျှင် တရားအားထုတ်ရန် နေရာရှာကြသည်ရှိသော် သာဝတ္ထိပြည်မှ ယူဇနာတစ်ရာဝေးကွာသောအရပ်၌ အိမ်ခြေတစ်ထောင်ရှိသော ရွာတစ်ရွာသို့ ရောက်ကြလေ၏။ ထိုအခါ ရွာသူရွာသားတို့သည် ပစ္စည်း ၄ ပါး တစ်ပါးစီနေလောက်သော ကျောင်းငယ် ၅၀၀ တို့ကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းကြပြီးလျှင် ဆွမ်းတို့ဖြင့် လုပ်ကျွေးကြကုန်၏။ ရဟန်းတို့သည် သစ်ပင်တစ်ပင်စီအောက်၌

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားပွားများအားထုတ်ကြရာ ရဟန်းတို့၏ သီလတန်ခိုးကြောင့် ရုက္ခစိုးနတ်တို့သည် သစ်ပင်ပေါ်၌မနေဝံ့ကြဘဲ အောက်သို့ဆင်းကာ ဆင်းရဲစွာလှည့်လည်နေကြရ၏။

မေတ္တာအခါတော်နေ့။ မြတ်စွာဘုရားသည် မေတ္တာသုတ်ကို ဝါခေါင်လပြည့်နေ့၌ ရဟန်းငါးရာအားအကြောင်းပြု၍ ဟောကြားခဲ့ခြင်းကြောင့် ယင်းနေ့ကို မေတ္တာအခါတော်နေ့ဟု သတ်မှတ်ကာ ကုသိုလ်များပြုကြသည်။ ဘုရားရှင်ထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းသင်ယူပြီးသော ရဟန်းငါးရာတို့ကို ရွာသူရွာသားများက ကျောင်းငယ်ငါးရာဆောက်လုပ်လှူဒါန်းပြီး လုပ်ကျွေးသဖြင့် မေတ္တာအခါတော်နေ့ဟု သတ်မှတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ **မူရင်းစာလုံးရေ - (၂၈၂) လုံး၊ အနှစ်ချုပ်စာလုံးရေ - (၉၇) လုံး**